

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych

Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii

Zakład Turystyki i Rekreacji

# Autoreferat habilitacyjny

Załącznik nr 2

dr Barbara Bergier

2015.08.15

## Spis treści

1. Imię i nazwisko .....	3
2. Posiadane dyplomy i stopnie naukowe .....	3
3. Informacje o dotychczasowym zatrudnieniu .....	3
4. Wykaz publikacji stanowiących osiągnięcie naukowe o którym mowa w art. 16 ust. 2 ustawy z dnia 14 marca 2003 r. o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz stopniach i tytule w zakresie sztuki (Dz. U. nr 65, poz. 595 ze zm.) .....	4
4.1. Tytuł osiągnięcia naukowego .....	4
4.2. Publikacje wchodzące w skład osiągnięcia naukowego .....	4
4.3. Omówienie celu naukowego ww. prac i osiągniętych wyników oraz omówienie ich ewentualnego wykorzystania .....	5
4.3.1. Wprowadzenie, materiał i metody badań .....	5
4.3.2. Wyniki badań i wnioski aplikacyjne .....	12
4.3.3. Piśmiennictwo .....	19
5. Omówienie pozostałych osiągnięć naukowo-badawczych .....	25
5.1. Krótka charakterystyka prac opublikowanych po uzyskaniu stopnia doktora nauk o kulturze fizycznej i chronologiczny wykaz publikacji .....	25
5.2. Wystąpienia oraz prace w komitetach organizacyjnych i naukowych podczas konferencji międzynarodowych i krajowych .....	32
5.3. Udział w projektach badawczych .....	37
5.4. Udział w Komitecie redakcyjnym czasopism .....	38
5.5. Członkostwo w międzynarodowych i krajowych towarzystwach naukowych .....	38
5.6. Recenzowanie prac w czasopismach krajowych .....	39
5.7. Redakcja monografii .....	39
6. Osiągnięcia dydaktyczne, nagrody i wyróżnienia .....	39
7. Podstawowe dane bibliometryczne .....	41

**1. Imię i nazwisko:** Barbara Bergier

**2. Posiadane dyplomy i stopnie naukowe**

**1991 r.** - doktor nauk o kulturze fizycznej, stopień uzyskany w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, temat pracy *„Struktura sprawności fizycznej wybranych grup wieku mężczyzn”*. Promotor prof. dr hab. Stefan Pilicz, recenzenci: prof. dr hab. Zdobych Stawczyk, doc. dr hab. Henryk Sozański.

**1976 r.** - magister wychowania fizycznego, tytuł zawodowy uzyskany w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, temat pracy *„Znajomość i rozpowszechnienie Powszechnej Odznaki Sportowej w społeczeństwie”*. Promotor dr Józef Kocjasz.

Dodatkowe kwalifikacje zawodowe:

1974 r. patent sternika jachtowego (od 2013 jachtowego sternika morskiego)

1976 r. dyplomowany instruktor rekreacji ruchowej

1979 r. instruktor w lekkiej atletyce

1982 - 1985 r. ukończone studium doktoranckie

1985 r. ukończone studium doskonalenia dydaktyczno-pedagogicznego

1996 r. pomocnik instruktora PZN (narcciarstwo zjazdowe)

2004 - 2012 r. ukończona „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” cz. I, II, III.

**3. Informacje o dotychczasowym zatrudnieniu**

**1977 - 1980 r.** - Wojewódzka Federacja Sportu w Białej Podlaskiej, st. instruktor

**1980 - 1982 r.** - Studium Pielęgniarskie i Szkoła Podstawowa nr 2 w Białej Podlaskiej, nauczyciel wychowania fizycznego

**1980 - 2011 r.** – Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej, obecnie Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, asystent, wykładowca, od 1993 r. adiunkt w Zakładzie Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego

1991 - 1996 r. - AWF w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, kierownik Pracowni Metodyki Wychowania Fizycznego w Zakładzie Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego i Sportu

**2004 – 2011 r.** - Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Zakład Turystyki i Rekreacji, starszy wykładowca

**Od 2011 r. i obecnie** - Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych, Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii, Zakład Turystyki i Rekreacji, docent

**4. Wykaz publikacji stanowiących osiągnięcie naukowe, o którym mowa w art. 16 ust. 2 ustawy z dnia 14 marca 2003 r. o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz stopniach i tytule w zakresie sztuki (Dz. U. nr 65, poz. 595 ze zm.)**

4.1. Tytuł osiągnięcia naukowego

Jednotematyczny cykl prac opublikowanych w czasopismach naukowych po uzyskaniu stopnia doktora nauk o kulturze fizycznej pod tytułem „**Środowiskowe i pedagogiczne aspekty aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej różnych grup społecznych**”.

4.2. Publikacje wchodzące w skład osiągnięcia naukowego (autorzy, rok wydania, tytuł publikacji, nazwa wydawnictwa):

- I. **Bergier B., Bergier J., Paprzycki P.** (2014), Level and determinants of physical activity among school adolescents in Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21 (1), 75-78.  
IF: 1,126; MNiSW: 10
- II. **Bergier B., Bergier J., Wojtyła A.** (2012), Various aspects of physical activity among Lithuanian adolescents. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 19 (4), 775-779.  
IF: 3,060; MNiSW: 25
- III. **Bergier B., Tsos A., Bergier J.** (2014), Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21 (3), 613-616.  
IF: 1,126; MNiSW: 10

- IV. **Bergier B.**, Kubińska Z., Bergier J. (2013), Sports and recreational activities of the disabled from eastern regions of Poland. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. 60 (1), 30-39.  
MNiSW: 9
- V. **Bergier B.**, Kubińska Z., Bergier J. (2013), Interests and needs for participation in tourism among disabled from eastern regions of Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 20 (4), 807-811.  
MNiSW: 10
- VI. **Bergier B.**, Bergier J., Kubińska Z. (2010), Environmental determinants of participation in tourism and recreation of people with varying degrees of disability. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part A*, 73 (17), 1134-1140.  
IF: 1,637; MNiSW: 27

Summary of scientific achievement in the form of a monothematic cycle of publications yielded: **IF = 6,949; MNiSW = 91**. In all indicated works, the habilitant had a leading role in every stage of the work. Detailed information on the author's contribution and the statements of co-authors on their own contribution to the scientific achievement of the habilitant are included in the attachment no. 4.

4.3. Omówienie celu naukowego ww. prac i osiągniętych wyników oraz ich ewentualnego wykorzystania

4.3.1. Wprowadzenie, materiał i metody badań

*Krzewić kulturę fizyczną znaczy (...) tyle,  
co kształtować świadomą, afirmatywną  
i aktywną postawę wobec ciała i jego  
potrzeb, uczyć jak poprawić naturę,  
zmieniać obyczaj doskonalić się.*

Maciej Demel

Kultura fizyczna to według Demela „wyraz określonej postawy wobec własnego ciała”, to przede wszystkim „świadoma i aktywna troska o swój rozwój, sprawność

i zdrowie”, ale również „umiejętność organizowania i spędzania czasu z jak największym pożytkiem dla zdrowia fizycznego i psychicznego”(Demel 1974 s. 14). Obejmuje ona swym zasięgiem wszystkie wartości, które „odnoszą się do zdrowia, budowy i postawy ciała, odporności, wydolności, sprawności, urody” (Demel 1973 s. 38). Szczególna rola w przygotowaniu młodego człowieka do aktywnego uczestnictwa w kulturze fizycznej przypada rodzinie i szkole. Oba te środowiska są odpowiedzialne za tzw. „wychowanie do kultury fizycznej” poprzez uczestnictwo w rodzinnej i szkolnej aktywności fizycznej, aktywności sportowej, rekreacyjnej, korekcyjnej/rehabilitacyjnej i turystycznej. Wychowywać to wprowadzać w świat wartości, to pomagać w ich odkrywaniu, przyswajaniu i realizowaniu. To sprawiać, aby kierowały one wyborami człowieka i determinowały jego zachowania – również w zakresie dbałości o zdrowie i sprawność. Wychowanie fizyczne według Grabowskiego to czas uczestnictwa młodych pokoleń w kulturze fizycznej, którego celem jest wspomaganie rozwoju fizycznego, motorycznego i zdrowia oraz przygotowanie do edukacji permanentnej. Celem wychowania fizycznego jest kształtowanie „względnie trwałych dyspozycji do zachowań w dziedzinie dbałości o zdrowie, sprawność i urodę ciała na podłożu poznania ich znaczenia w życiu człowieka oraz pozytywnego stosunku emocjonalnego do nich” (Grabowski 1997 s. 90). Według Osińskiego (2011 s. 76) współczesne wychowanie fizyczne „stanowi zamierzone i świadome działanie ukierunkowane na kształtowanie postaw prosomatycznych (tj. stosunku do ciała i fizycznego funkcjonowania) oraz postaw prospołecznych (tj. stosunku do życia i innych ludzi, przekonań i wartości moralnych), a równocześnie nastawione na wspieranie rozwoju fizycznego i zdrowia oraz kształtowanie trwałego obyczaju aktywności fizycznej i troski o wydolność fizyczną, sprawność motoryczną i prawidłową postawę ciała”. Rekreacja fizyczna to aktywność o charakterze sportowym, turystycznym lub hobbystycznym, podejmowana dobrowolnie w czasie wolnym w celach wypoczynkowych, zdrowotnych, hedonistycznych, towarzyskich, estetycznych i edukacyjnych. Ma ona szczególne znaczenie w życiu człowieka, ponieważ wyrównuje powszechnie występujący deficyt ruchu (hipokinezję), co sprawia, że jest wykorzystywana jako „środek dbałości o zdrowie, sylwetkę, sprawność i kondycję fizyczną” (Wolańska 1997 s. 59). Z tego też względu, traktować ją należy jako powinność – warunek sprawności, zdrowia i dobrego samopoczucia współczesnego człowieka (Winiarski 2011 s. 17). Rekreacja fizyczna to forma uczestnictwa w kulturze fizycznej osób głównie w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym, której celem jest renowacja, podtrzymywanie

i pomnażanie zdrowia, sprawności i urody ciała, a podstawowym środkiem – aktywność ruchowa (Grabowski 1997 s. 43). Rehabilitacja ruchowa to również forma uczestnictwa w kulturze fizycznej, która odnosi się do zdrowia, a której celem jest „przywrócenie lub kompensacja utraconych w wyniku choroby lub kalectwa funkcji psychomotorycznych i ubytków somatycznych za pomocą fizycznych środków, a zwłaszcza ruchu” (Grabowski 1997 s. 48). Turystyka natomiast to „ogół czynności osób, które podróżują i przebywają w celach wypoczynkowych, służbowych lub innych, nie dłużej niż przez rok bez przerwy, poza swoim codziennym otoczeniem, z wyłączeniem wyjazdów, w których głównym celem jest działalność zarobkowa” (Terminologia turystyczna. Zalecenia WTO, 1995 s. 3).

Niedostateczna aktywność fizyczna dzieci, młodzieży, osób dorosłych i starszych, stanowi wciąż niedoceniany, ale bardzo istotny czynnik wpływający na stan zdrowia, chorobowość i umieralność. Od niemal 20 lat w większości krajów wysoko rozwiniętych funkcjonuje pojęcie „epidemii lenistwa ruchowego”. Wynika to niewątpliwie ze zmian cywilizacyjnych oraz braku wiedzy na temat znaczenia wysiłku fizycznego dla zdrowia człowieka. Zgodnie z badaniami 50-60% dorosłych Polaków cechuje zbyt mała aktywność fizyczna (Drygas i in. 2005, Drygas 2006), która dotyczy przede wszystkim kobiet, mieszkańców dużych aglomeracji miejskich i osób o niższym statusie socjoekonomicznym. Ważniejszym jednak problemem jest zbyt mała aktywność fizyczna dzieci i młodzieży. Ponad 50% dziewcząt i około 33% chłopców w naszym kraju wykazuje zbyt małą aktywność ruchową (Woynarowska 2006). Niepokoić powinien również fakt, że wśród naszego społeczeństwa brak aktywności fizycznej rzadko postrzegany jest jako czynnik ryzyka chorób sercowo naczyniowych (Kopeć i in. 2007).

W wielu opracowaniach podkreśla się, że aktywność fizyczna jest ważnym czynnikiem zdrowego stylu życia (Blair i in. 2001, Andersen i in. 2006, Nowak 2008, Drabik, Resiak red. 2010, Shephard, Aoyagi 2010, Feedson i in. 2012). Szczególną uwagę zwraca się na rolę systematycznej aktywności fizycznej dla zdrowia człowieka (Lee, Paffenbarger 2000, Janssen 2007, World Health Organization 2010).

Przez wiele lat do oceny aktywności fizycznej stosowano różnorodne metody, co utrudniało śledzenie tego zjawiska. Wprowadzony do literatury Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) (Booth 2000, Craig i in. 2003) umożliwia dokładniejszą ocenę i analizę aktywności fizycznej społeczeństw. Aktualnie kwestionariusz

ten stosowany jest do oceny aktywności fizycznej w różnych krajach (Gomez i in. 2005, Suchomel i in. 2008, Roman-Vinas i in. 2010, Sebastiao i in. 2012).

W ostatnich latach, wykorzystując kwestionariusz IPAQ przeprowadzono badania wśród studentów między innymi z takich krajów jak: Tajwan i Stany Zjednoczone (Chiang i in. 2013), Chorwacja (Pedišić i in. 2014), Południowa Afryka (Pengpid, Peltzer 2013).

Tego typu badania wśród młodzieży szkolnej i studenckiej na stosunkowo dużej populacji przeprowadzono także w Polsce (Biernat 2011, Bergier J. i in. 2012c, Mynarski i in. 2012).

Niski poziom aktywności fizycznej uważany jest obecnie, za istotny czynnik ryzyka wielu chorób. Według Światowej Organizacji Zdrowia wszystkie państwa powinny dążyć do zwiększenia poziomu aktywności fizycznej populacji, traktując ją jako jeden ze strategicznych problemów zdrowotnych.

Problematyką aktywności fizycznej zajmowałam się już wcześniej. Pierwsze moje publikacje dotyczyły tematyki: aktywności ruchowej dziewcząt w różnych typach lekcji wychowania fizycznego (Bergier B., Maciejewicz 1998)<sup>1</sup>, uzasadnienia potrzeby aktywności ruchowej (Bergier B. 2003), form aktywności preferowanych i podejmowanych w czasie wolnym przez studentów kierunków turystyki i rekreacji oraz pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej (Bergier B., Pańczuk 2005a), aktywności ruchowej jako podstawowego czynnika zdrowego stylu życia studentów kierunku pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej (Pańczuk, Bergier B. 2005a), świadomości potrzeb i korzyści wynikających z aktywności rekreacyjnej studentów kierunków turystyki i rekreacji oraz pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej (Pańczuk, Bergier B. 2005b), aktywności ruchowej studentów kierunku turystyki i rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej (Bergier B., Pańczuk 2006a) i potrzeb zaspokajanych przez studentów turystyki i rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej poprzez aktywność ruchową (Bergier B., Pańczuk 2006b). Wykorzystywałam w nich autorskie narzędzia badawcze. Byłam też redaktorem trzech monografii dotyczących społecznych i zdrowotnych aspektów aktywności fizycznej (Bergier B. (red.) 2010, 2011, 2012). Dopiero wykorzystanie Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej IPAQ, umożliwiło porównywanie wyników badań różnych populacji w kraju i za granicą.

Pierwsze moje prace z wykorzystaniem długiej wersji kwestionariusza IPAQ dotyczyły aktywności fizycznej pielęgniarek - studentek pomostowych studiów licencjackich. Badania

---

<sup>1</sup> Przypisy dotyczące publikacji habilitantki zawierają nazwiska wszystkich autorów



przeprowadzono w 2010 r. wśród pracownic szpitali z terenu województwa lubelskiego, w wieku od 37 do 56 lat. Celem badań było poznanie aktywności fizycznej pielęgniarek w zależności od wieku, wykształcenia i czasu wolnego, w okresie dla nich szczególnym, kiedy uzupełniały swoje wykształcenie w ramach tzw. studiów pomostowych, łącząc je z pracą zawodową (Bergier J., Bergier B., Soroka, Kubińska 2010, Bergier J., Bergier B., Kubińska 2012a, Bergier J., Kubińska, Bergier B. 2012d).

W ramach grantu „Rozwój fizyczny, odżywianie i aktywność fizyczna różnych grup społecznych i zawodowych w Polsce i za granicą”, finansowanego przez Państwową Szkołę Wyższą w Białej Podlaskiej, wiosną 2013 r. wspólnie z zespołem, przeprowadziłam badania aktywności fizycznej studentów pięciu kierunków studiów z tej uczelni. Objęto nimi 450 osób w tym 237 kobiet (52,7%) i 213 mężczyzn (47,3%) w wieku od 18 do 26 lat. Wykorzystano w nich krótką wersję IPAQ. Celem badań było poznanie deklarowanego przez studentów poziomu aktywności fizycznej, samooceny sprawności fizycznej, czasu wolnego i czasu spędzonego siedząc oraz określenie zależności między poszczególnymi danymi a płcią (Bergier B., Stępień, Niżnikowska, Bergier J. 2014), poznanie stanu aktywności fizycznej młodzieży akademickiej oraz takich czynników ją warunkujących jak posiadany czas wolny i samoocena sprawności fizycznej (Bergier B., Niżnikowska, Stępień, Szepeluk, Bergier J. 2013). W innych pracach wskazano zależności między poziomem aktywności fizycznej studentów a kierunkiem ich studiów (Niżnikowska, Bergier J., Bergier B., Stępień 2014) oraz aktywności fizycznej studentów wybranych kierunków studiów w zależności od roku studiów (Stępień, Bergier B., Bergier J., Niżnikowska 2014). Określono też wybrane czynniki różnicujące podejmowane przez studentów formy aktywności fizycznej i te, w których chcieliby uczestniczyć (Stępień, Bergier B., Niżnikowska, Bergier J. 2015).

Ważnym wyzwaniem naukowym były również badania, które pozwoliły określić poziom i determinanty aktywności fizycznej młodzieży szkolnej. Przeprowadzono je wśród 2974 uczniów z różnych miejscowości w Polsce, w tym 1790 dziewcząt (60,2%) i 1184 chłopców (39,8%). Wykorzystano w nich krótką wersję IPAQ (Bergier B., Bergier J., Paprzycki 2014) (praca I).

Inne badania wśród młodzieży szkolnej przeprowadzono na Litwie. W badaniach aktywności fizycznej młodzieży litewskiej wzięli udział uczniowie dwóch gimnazjów i dwóch szkół średnich w Wilnie (średnia wieku 17,2 lat). Wykorzystano długą wersję IPAQ uzupełnioną o autorskie pytania dotyczące samooceny sprawności fizycznej badanych oraz

uprawianych i tych, które chcieliby uprawiać form aktywności fizycznej. Zbadano także podstawowe parametry rozwoju fizycznego (wysokość i masę ciała), by obliczyć wskaźnik BMI (Bergier B., Bergier J., Wojtyła 2012) (praca II).

Wykorzystując długą wersję Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej IPAQ przeprowadzono również badania aktywności fizycznej studentów z Ukrainy. Dotyczyły one aktywności fizycznej i sedenteryjnego stylu życia studentek IV roku studiów, kierunku psychologii z Wołyńskiego Narodowego Uniwersytetu w Łucku (Bergier J., Bergier B., Tsos 2012b) i były przyczynkiem do badań aktywności fizycznej na dużej grupie. Przeprowadzono je w 2013 roku wśród 2125 osób studiujących na 12 kierunkach w Narodowym Uniwersytecie w Łucku na Ukrainie, wykorzystując długą wersję IPAQ uzupełnioną o trzy pytania autorskie i kwestionariusz dotyczący odżywiania, opracowany przez Państwową Inspekcję Sanitarną oraz dane dotyczące rozwoju fizycznego badanych. Wyniki badań przedstawiono w publikacjach dotyczących czynników determinujących aktywność fizyczną studentów z Ukrainy (Bergier B., Tsos, Bergier J. 2014) (praca III), aktywności fizycznej, rozwoju fizycznego i nawyków żywieniowych w stylu życia studentów z Ukrainy (Tsos, Bergier B., Bergier J. 2014) oraz aktywności fizycznej i odżywiania studentek z Ukrainy (Bergier J., Bergier B., Tsos 2015).

Proces coraz dłuższego życia ludzi w wielu państwach, w tym także w naszym kraju, łączy się jednak często z problematyką niepełnosprawności tych osób, co stawia nowe wyzwania społeczne i ekonomiczne. Bardzo ważne miejsce w stylu życia osób starszych – często niepełnosprawnych, zajmuje ich systematyczny udział w aktywności fizycznej. Według Bouchard i in. (2007), ograniczanie aktywności fizycznej przez osoby starsze, powoduje pogorszenie funkcji metabolicznych, spadek wydolności i zwiększenie schorzeń sercowo-naczyniowych. Problematyka ta w ostatnich latach podejmowana była przez takich badaczy jak: Burns i in. (2009), Freeman I., Selmi N. (2010), Gray i in. (2012), Kerr i in. (2012), Sirkka i in. (2012). Wśród badań w Polsce, wymienić należy prace: Knapik i in. (2011), Gabryelewicz, Mandecka (2013), Bujanowska-Fedak i in. (2013), Osiński (2013).

Badania dotyczące uczestnictwa osób z niepełnosprawnością w turystyce i rekreacji podejmowali również inni autorzy: Bergier J. i in. (2007), Bergier B., Bergier J., Grudniewski (2007), Bergier B., Bergier J., Kubińska (2010), Bergier B., Kubińska, Bergier J., (2013a), Bergier B., Kubińska, Bergier J., (2013b), Kubińska i in. (2011).

Jednotematyczny cykl moich publikacji obejmuje również problematykę dotyczącą aktywności turystycznej i rekreacyjnej osób z niepełnosprawnością z terenów wschodniej Polski (praca IV, V, VI). Wykonano je w ramach projektu finansowanego przez PFRON, realizowanego w latach 2005-2007 pod tytułem „Społeczne uwarunkowania udziału w turystyce i rekreacji ruchowej osób niepełnosprawnych z terenów wschodniej Polski”. Byłam odpowiedzialna za realizację tematu: „Miejsce aktywności turystyczno-rekreacyjnej w budżecie czasu osób niepełnosprawnych”.

Celem prac było określenie miejsca aktywności fizycznej w zakresie aktywności turystyczno - rekreacyjnej w budżecie czasu osób z niepełnosprawnością. Aby zrealizować powyższy cel wyróżniono następujące problemy badawcze:

- Sposoby wykorzystania czasu wolnego przez osoby z niepełnosprawnością.
- Miejsce turystyki i rekreacji w strukturze czasu wolnego badanych.
- Zainteresowania i potrzeby jakie przejawiają osoby z niepełnosprawnością w zakresie wykorzystania form czasu wolnego.
- Sposoby wykorzystania przez respondentów czasu wolnego, a ich zainteresowania i potrzeby.

Badania przeprowadzono w 2006 roku na terenie trzech województw: podkarpackiego, lubelskiego i podlaskiego wśród 750 osób z niepełnosprawnością. Wyboru grupy reprezentatywnej dokonano przy pomocy metody doboru warstwowo – losowego, gdzie głównymi warstwami były: województwo, miasto – wieś, kobieta – mężczyzna i stopień niepełnosprawności. Losowego doboru respondentów do badań dokonali przeszkoleni ankieterzy. W badaniach wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a materiał badawczy zebrano przy pomocy wzajemnie uzupełniających się technik badawczych: ankiety, wywiadu, obserwacji i analizy dokumentów.

Pierwsze moje publikacje uwzględniające problematykę osób z niepełnosprawnością dotyczyły postrzegania ich w społeczeństwie (Bergier B., Prokop 2001), postaw studentów wobec osób z niepełnosprawnością (Bergier B., Prokop 2002, Bergier B., Kajczuk 2014), oraz sytuacji tych osób na tle historycznego rozwoju społecznego (Bergier B., Prokop 2003). Wiedzę na temat osób z niepełnosprawnością znacznie wzbogaciłam uczestnicząc w w/w projekcie badawczym, którego efektem były trzy prace wskazane w monotematycznym cyklu publikacji (Bergier B., Bergier J., Kubińska 2010, Bergier B., Kubińska, Bergier J. 2013a, b) oraz inne, dotyczące czasu wolnego osób z niepełnosprawnością (Bergier B., Bergier J.,

Grudniewski 2007), form aktywności fizycznej (Kubińska, Bergier B., Żbikowski 2007), uczestnictwa w turystyce i rekreacji osób z niepełnosprawnością z miast i wsi województwa lubelskiego (Kubińska, Bergier B., Bergier J. 2011) oraz wykorzystania czasu wolnego przez kobiety i mężczyzn niepełnosprawnych z województwa lubelskiego (Kubińska, Bergier B., Bergier J. 2013). Swego rodzaju podsumowaniem tej tematyki jest praca dotycząca miejsca i roli aktywności fizycznej w życiu osób starszych i niepełnosprawnych (Bergier B. 2014).

#### 4.3.2. Wyniki badań i wnioski aplikacyjne

Trzy pierwsze prace wskazane przez autorkę w jednotematycznym cyklu publikacji dotyczą poziomu i uwarunkowań aktywności fizycznej młodzieży szkolnej w Polsce (Bergier B., Bergier J., Paprzycki 2014) (praca I), różnych aspektów aktywności fizycznej młodzieży litewskiej (Bergier B., Bergier J., Wojtyła 2012) (praca II) i czynników determinujących aktywność fizyczną studentów z Ukrainy (Bergier B., Tsos, Bergier J. 2014) (praca III).

##### Praca I. Poziom i determinanty aktywności fizycznej młodzieży szkolnej w Polsce

Poszukiwania badawcze prowadzone wśród polskiej młodzieży, wykazały duże zróżnicowanie aktywności fizycznej dziewcząt i chłopców oraz czynników ją warunkujących. Większość dziewcząt niż chłopców cechuje niski poziom aktywności fizycznej. W aktywności chłopców stwierdzono większy udział wysiłków intensywnych i umiarkowanych, a wśród dziewcząt aktywności fizycznej wynikającej z chodzenia. Wykazano, że miejsce zamieszkania nie warunkuje poziomu aktywności fizycznej. Nieco wyższy poziom cechuje uczniów z miast, a niższy z terenów wsi. Młodzież wiejska wykonuje natomiast więcej wysiłków o charakterze intensywnym i umiarkowanym, a z małych i większych miast w zakresie chodzenia. Jak można było się spodziewać, znaczącym czynnikiem jest większa ilość godzin uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego, która warunkuje wyższy poziom aktywności fizycznej. Wśród chłopców skutkowało to wyższą aktywnością fizyczną w wysiłkach intensywnych i umiarkowanych, natomiast wśród dziewcząt, w obszarze aktywności związanej z chodzeniem. W odniesieniu do wyników dotyczących czasu siedzenia, potwierdzono oczywistą zależność, że im są one wyższe, tym niższy jest poziom całkowitej aktywności fizycznej młodzieży.

Zmiany cywilizacyjne, których jesteśmy świadkami skutkują innym stylem życia. Coraz powszechniej dostrzega się mniejszą aktywność fizyczną na rzecz sedenteryjnego trybu życia.

Zjawisko to wskazuje na potrzebę wprowadzania nowych rozwiązań i możliwości w trosce o prozdrowotne zachowania, które pozwolą dzieciom i młodzieży prawidłowo rozwijać się i ukształtować właściwe nawyki zdrowotne, które w późniejszym wieku skutkować będą systematycznym uczestnictwem w aktywności fizycznej osób dorosłych i starszych.

Praca II. Różnorodne aspekty aktywności fizycznej młodzieży litewskiej.

Oceniając różne aspekty aktywności fizycznej młodzieży litewskiej, wskazano wyniki poziomu aktywności fizycznej - jej rodzaje i obszary, które dopełniono informacjami dotyczącymi czasu wolnego, samooceny sprawności fizycznej, wskaźnika BMI oraz form aktywności fizycznej uprawianych przez uczniów i tych, które chcieliby uprawiać.

Stwierdzono, że młodzież litewską cechuje wysoki poziom ogólnej aktywności fizycznej, który jest wyższy u chłopców, w tym szczególnie w odniesieniu do aktywności intensywnej. Dziewczęta i chłopcy inaczej ocenili zakresy swego czasu wolnego. Na wystarczającą jego ilość wskazała wyraźnie większa grupa chłopców. Jednak okazało się, że większa ilość czasu wolnego nie warunkuje istotnie wyższej aktywności fizycznej zarówno dziewcząt jak i chłopców.

Chłopcy znacznie wyżej ocenili swoją sprawność fizyczną niż dziewczęta, a młodzież z wyższą samooceną sprawności fizycznej była aktywniejsza w intensywnych wysiłkach. W zdecydowanej większości młodzież charakteryzuje prawidłowy wskaźnik BMI, (przy większej nadwadze u chłopców i niedowadze wśród dziewcząt). Płeć badanych różnicuje uprawiane formy zajęć rekreacyjnych i te, w których chcieliby uczestniczyć. Dziewczęta głównie spacerują i jeżdżą rowerem, a chciałyby w przyszłości (przede wszystkim) jeździć konną, uczestniczyć w zajęciach z aerobiku i tańca. Wśród chłopców również dominuje jazda rowerem oraz bieganie, ale najchętniej uczestniczyliby w zajęciach z piłki nożnej i ćwiczyli w siłowni.

Młodzież litewska w większości charakteryzuje się prawidłowym wskaźnikiem BMI, co jest bardzo ważne na tle poważnego problemu otyłości społeczeństw. Nadwaga u 25,0% chłopców i niedowaga u 10,5% dziewcząt litewskich świadczyć może w odniesieniu do dziewcząt o nieco przesadnej diecie w trosce o swoją szczupłą sylwetkę i wydaje się, że należy te osoby bacznie obserwować, uświadamiając im równocześnie jakie mogą być skutki zbyt restrykcyjnej diety prowadzonej bez nadzoru lekarza. Jeśli natomiast co czwarty gimnazjalista ma nadwagę, jest to już sygnał dla rodziców i wychowawców, by zwrócić

uwagę na dietę i odpowiednią aktywność fizyczną młodych ludzi. Tego typu zadania powinny być realizowane od najmłodszych lat przez rodziców i instytucje wychowawcze, które bardziej powinny zwracać uwagę na intelektualizację i autoedukację dzieci i młodzieży w procesie wychowania fizycznego i zdrowotnego.

### Praca III. Czynniki warunkujące aktywność fizyczną studentów z Ukrainy

Wyniki badań wykazały, że średnia całkowita aktywność fizyczna studentów wyniosła 3.560 MET-min/tydz., a jej największy udział dotyczył obszaru aktywności w sporcie 1.124 MET-min/tydz. Istotnie wyższa aktywność fizyczna cechowała mężczyzn niż kobiety. Mężczyźni byli istotnie aktywniejsi fizycznie od kobiet w takich obszarach jak praca zawodowa (nauka) i aktywność sportowa, natomiast kobiety wykazały się większą aktywnością w pracach domowych. Większa aktywność fizyczna cechuje osoby posiadające wystarczającą ilość czasu wolnego. Ze względu na miejsce zamieszkania najkorzystniej w zakresie aktywności wypadli mieszkańcy średnich miast i wsi, a najsłabiej dużych miast.

Samooceń sprawności fizycznej studentów ma istotny związek z poziomem aktywności fizycznej badanych. Studentów o wysokiej samoocenie sprawności cechuje najwyższy poziom całkowitej aktywności fizycznej. Nie stwierdzono natomiast związku wskaźnika BMI z poziomem aktywności fizycznej studentów. Analiza wyników badań dotyczących odżywiania nie wykazała jednoznacznie pozytywnych zachowań zdrowotnych studentów. Cieszy niewątpliwie fakt, że 72,2% odżywia się regularnie, a 85,2% nie odczuwa strachu przed przytęciem. Mniej korzystne są natomiast informacje w których stwierdzono, że 27,2% dostrzega utratę kontroli nad jedzeniem, 27,4% unika jedzenia oraz fakt, że 9,1% wywołuje wymioty w „trosce” o swoją sylwetkę. Pozytywne jest to, że u wyraźnej większości studentów masa ciała jest w normie (tylko 8,7% osób z nadwagą), choć niemal połowa chciałaby schudnąć, a ilość i częstota spożywanych posiłków wskazuje na pozytywny obraz zachowań prozdrowotnych i istotnie warunkuje poziom całkowitej aktywności fizycznej. Uwzględniając dużą populację badanych, otrzymane wyniki uznać można za aktualny stan aktywności fizycznej i odżywiania studentów z Ukrainy.

Pojęcie wychowania fizycznego, często utożsamiane z edukacją fizyczną, stanowi przekaz wzorów, wartości i zachowań dotyczących ludzkiego ciała. Celem tego procesu jest kształtowanie trwałych dyspozycji osobowościowych i instrumentalnych w dziedzinie dbałości o zdrowie, sprawność i urodę. Jeśli odniesiemy te cele do sformułowanej już

w latach dwudziestych minionego wieku zasady edukacji permanentnej, oznaczać to będzie, że proces czynnego uczestnictwa w kulturze fizycznej powinien być realizowany na każdym etapie ontogenezy. Pogłębiający się wraz z rozwojem cywilizacyjnym deficyt ruchu oraz wzrost czasu wolnego, jeszcze bardziej podnoszą znaczenie tej zasady, wskazując kierunek biologicznej i społecznej egzystencji człowieka. W praktyce szkolnej edukacji fizycznej, realizacja zasady edukacji ustawicznej powinna polegać na intelektualnym, sprawnościowym i emocjonalnym przygotowaniu młodzieży do całościowego uczestnictwa w aktywności fizycznej rekreacyjnej, turystycznej, sportowej lub rehabilitacyjnej (Grabowski 1997).

Ponieważ kolejne trzy prace wskazane w monotematycznym cyklu publikacji dotyczą tej samej grupy osób z niepełnosprawnością, postanowiono wyniki i wnioski z badań opisać łącznie.

Aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej osób z niepełnosprawnością w znacznej części realizowane jest w czasie wolnym. Badani ze wschodnich województw Polski zarówno w dni wolne jak i w dni powszednie dysponują znaczną ilością czasu wolnego. Sytuacja zmienia się, jeśli uwzględnimy czas przeznaczony na turystykę i rekreację w czasie urlopów i wakacji. Co trzeci badany stwierdził, że ten problem go nie dotyczy, a wraz ze wzrostem ilości czasu wolnego przeznaczonego na turystykę i rekreację, maleje odsetek osób z niego korzystających.

Najczęściej badani czas wolny wykorzystują na słuchanie radia, muzyki i oglądanie TV. Znacznie mniej przeznaczają go na spacerowanie, czytanie książek i czasopism oraz własne zainteresowania. Ponad połowa respondentów nigdy nie korzysta z komputera, Internetu i nie uprawia działki, a nieco mniej niż połowa nie podejmuje żadnych form rekreacyjno-sportowych. W czasie wolnym, najczęściej towarzyszy im rodzina i przyjaciele, natomiast niemal co trzeci badany spędza go samotnie.

Optymizmem napawa fakt, że prawie 70% respondentów wyjeżdża w celach wypoczynkowych poza miejsce stałego zamieszkania i w znacznej większości są to wyjazdy krajowe (wycieczki krajoznawcze i wczasy). Niestety, na turnusy rehabilitacyjne, do sanatorium i do rodziny wyjeżdża znacznie mniej osób. Nieco ponad połowa respondentów wyjeżdża kilka razy w roku, a niemal co trzeci, raz na kilka lat.

Chcąc określić miejsce turystyki i rekreacji w strukturze czasu wolnego osób z niepełnosprawnością, spytano ich również, w jakich formach turystycznych uczestniczyli w ostatnich dwóch latach. Z odpowiedzi wynika, że najwięcej osób uczestniczyło

w większości wymienionych form turystycznych tylko jeden raz, a im większa częstość udziału badanych we wskazanych formach, tym ich odsetek mniejszy.

Reasumując należy stwierdzić, iż raczej rzadko niepełnosprawni w czasie wolnym korzystają z dobrodziejstw turystyki i rekreacji ruchowej, aczkolwiek zróżnicowanie form turystycznych, w których uczestniczą jest dość duże.

Analizując zainteresowania i potrzeby jakie przejawiają osoby niepełnosprawne w zakresie wykorzystania form wolnego czasu stwierdzono, że tylko do niespełna 40% dociera oferta dotycząca możliwości wykorzystania czasu wolnego i najczęściej otrzymują ją badani z instytucji prowadzących warsztaty terapii zajęciowej (WZT), z mediów i Domów Opieki Społecznej, natomiast w największym stopniu oczekują jej od rodziny, placówek specjalistycznych, stowarzyszeń i organizacji.

Większość badanych za najbardziej atrakcyjne formy turystyki uważa wycieczki krajoznawcze i turnusy rehabilitacyjne oraz wczasy wypoczynkowe. Jako najmniej atrakcyjne uznali spływy kajakowe, biwaki, obozy, rejsy żeglarskie, wycieczki rowerowe, wędrówki piesze i pielgrzymki. Co trzecia osoba niepełnosprawna chciałaby uczestniczyć w turnusach rehabilitacyjnych, wycieczkach krajoznawczych i wczasach wypoczynkowych, natomiast ponad połowa badanych chociaż raz chciałaby wziąć udział w formach turystyki kwalifikowanej (rejs żeglarski, spływ kajakowy).

Większość badanych uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Spośród zaproponowanych form, ponad połowa osób z niepełnosprawnością najczęściej chciałaby uczestniczyć w spacerach, marszach i gimnastyce usprawniającej, nieco mniej w grach zespołowych i pływaniu. Według osób z niepełnosprawnością, najbardziej atrakcyjne formy sportowo-rekreacyjne to te, które są dla nich dostępne: spacer, marsze i gimnastyka usprawniająca nieco mniej osób wskazało pływanie. Te same formy sportowo-rekreacyjne badani wybrali jako najbardziej wskazane ze względu na stopień i rodzaj niepełnosprawności. Zdecydowana większość badanych potwierdziła, że czas wolny spędza zgodnie ze swoimi zainteresowaniami. Odmienne zdanie około 14% badanych uzasadniane było najczęściej stanem zdrowia.

Spośród zaproponowanych form turystyki, jako najbardziej atrakcyjne respondenci wybrali: turnus rehabilitacyjny, krajoznawczą wycieczkę autokarową, wczasy wypoczynkowe oraz sanatorium i w tych formach chcieliby brać udział najczęściej. W najmniej atrakcyjnych



według nich formach takich jak: rejsy żeglarskie, spływy kajakowe, obozy, biwaki, także chcieliby uczestniczyć chociaż raz.

Spośród form sportowo-rekreacyjnych w których najczęściej uczestniczą, wskazali spacer i marsze oraz gimnastykę usprawniającą. Znaczna większość respondentów nigdy nie uczestniczyła natomiast w zajęciach: hydrobiku, jazdy konnej, hipoterapii i pływania. Ciekawostką jest fakt, że tyle samo osób (36%) nigdy nie uczestniczyło w grach zespołowych i tyle samo uczestniczy w nich najczęściej.

O roli aktywności turystyczno-rekreacyjnej jako czynnika integrującym osoby niepełnosprawne ze społeczeństwem, świadczą wypowiedzi 87% respondentów, którzy chcieliby uczestniczyć w tego typu zajęciach wspólnie z osobami zdrowymi. Pozostałym osobom, które mają odmienne zdanie na ten temat, nie pozwala na to brak czasu i siły, niska sprawność, zły stan zdrowia, niemożność chodzenia, ograniczony kontakt i złe samopoczucie.

Niemal 75% respondentów, którzy uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych traktują nie tylko jako formę rehabilitacji leczniczej, wśród innych korzyści z nich wynikających wymienili: dobre samopoczucie, poprawę stanu zdrowia, nawiązywanie nowych znajomości, podniesienie poziomu sprawności i wydolności, zmianę siedzącego trybu życia oraz satysfakcję z pokonania niedoskonałości własnego organizmu i lęku wynikającego z niepełnosprawności. Przy wyborze formy turystycznej i rekreacyjnej w największym stopniu respondenci kierują się ceną, chęcią przebywania w interesującej i przyjaznej grupie, zaleceniami lekarza, terapeuty, swoimi zainteresowaniami, profesjonalizmem i fachowością prowadzącego zajęcia, organizatora, możliwością dojazdu do środka transportu oraz odległością od miejsca zamieszkania. Szczegółowa analiza uzyskanych wyników badań pozwoliła na sformułowanie następujących wniosków.

1. Osoby z niepełnosprawnością ze wschodnich województw Polski dysponują dużą ilością czasu wolnego zarówno w dni powszednie jak i w dni wolne, dlatego też należy zadbać .by oferta dotycząca możliwości wykorzystania czasu wolnego docierała do znacznie większej liczby osób.
2. Ciekawa oferta dotycząca spędzania czasu wolnego docierająca szczególnie z placówek specjalistycznych, stowarzyszeń i organizacji do tego powołanych, nie tylko może pomóc w jego zagospodarowaniu, ale również wpłynąć na regenerację sił fizycznych i psychicznych, lepsze samopoczucie i usprawnienie oraz przywrócić osobom niepełnosprawnym poczucie własnej wartości.

3. Większość badanych uczestniczy w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, ale są to najczęściej ogólnie dostępne formy takie jak spacery, marsze, gimnastyka usprawniająca – znacznie rzadziej gry zespołowe i pływanie. Mimo, że respondenci właśnie te formy uznali za najbardziej atrakcyjne i najbardziej dla nich wskazane, dobrze byłoby zadbać o większą ich różnorodność i kierunkowy dobór, szczególnie ze względu na stopień i rodzaj niepełnosprawności. Byłoby to dla nich szansą na zmianę dotychczasowych przyzwyczajeń, ograniczających wykorzystanie czasu wolnego przede wszystkim do słuchania radia, muzyki i oglądania TV.
4. Większość respondentów wyjeżdża w celach wypoczynkowych poza miejsce stałego zamieszkania. Najczęściej są to wycieczki krajoznawcze i wczasy wypoczynkowe. Obok turnusu rehabilitacyjnego i sanatorium, większość badanych te właśnie formy turystyki uważa za najbardziej atrakcyjne i chciałyby w nich uczestniczyć jak najczęściej. Ponad połowa badanych chociaż jeden raz chciałyby wziąć udział w formach turystyki kwalifikowanej (rejs żeglarski, spływ kajakowy), choć uznali te formy za najmniej atrakcyjne.
5. Zdecydowana większość badanych stwierdziła, że spędza czas zgodnie ze swoimi zainteresowaniami. Zapewne dlatego 75% respondentów uczestnictwo w zajęciach rekreacyjnych traktuje nie tylko jako formę rehabilitacji leczniczej, ale również jako źródło wielu dodatkowych korzyści takich jak: dobre samopoczucie, poprawę stanu zdrowia, nawiązywanie nowych znajomości, podniesienie poziomu sprawności i wydolności, zmianę siedzącego trybu życia oraz satysfakcję z pokonywania niedoskonałości własnego organizmu i lęku wynikającego z niepełnosprawności.
6. Szczególnego zainteresowania i opieki wymagają osoby niepełnosprawne, które nie chcą uczestniczyć w zajęciach sportowo-rekreacyjnych i turystycznych wspólnie z osobami pełnosprawnymi, głównie ze względu na zły stan zdrowia, niemożność chodzenia i ograniczony kontakt. Pozostałym, którzy odrzucają integrację ze zdrowymi ze względu na brak czasu, siły, niską sprawność i złe samopoczucie, najbardziej niezbędne jest uświadomienie zdrowotnej roli aktywności ruchowej, pomoc w organizacji i uczestnictwie w tego typu zajęciach, jak również przekonanie ich, by najpierw podjęli próbę uczestnictwa w nich, a później decydowali o tym czy im odpowiadają. Podstawą do zmiany ich postawy wobec uczestnictwa w zajęciach rekreacyjnych wspólnie z osobami

pełnosprawnymi jest przede wszystkim ich wiara we własne siły (mogę) i odpowiednia motywacja (chęć).

Szczególnego znaczenia nabiera obecnie troska o osoby z niepełnosprawnością, co najmniej z dwóch powodów. Zjawisko to w Polsce pod koniec minionego wieku wzrosło dwukrotnie (z 2,5 mln. w 1978 r. do 5,5 mln. osób w 2002 r.). Choć ostatnio zanotowano spadek liczby tych osób (2011 r. 4,7 mln.), to jednak w dalszym ciągu w Polsce żyje około 5 mln osób z niepełnosprawnością, co stanowi ponad 12% społeczeństwa. Spośród nich blisko 2 mln to osoby w wieku produkcyjnym, jednak zaledwie jedna czwarta z nich ma zatrudnienie (<http://www.niepelnosprawni.pl>).

Sytuację tę pogłębia obserwowany w ostatnich latach proces starzenia się społeczeństwa, polegający na wzroście liczby osób w starszym wieku, przy jednoczesnym spadku liczby dzieci i młodzieży. Problem ten dotyczy szczególnie państw europejskich i wynika z ciągłego wzrostu długości życia, wzrostu liczebności pokolenia powyżej 60 lat i utrzymującego się niskiego przyrostu naturalnego. Zaobserwowaną trwałą tendencją wydłużania się życia ludności najstarszej, potwierdzają ostatnie prognozy GUS według których w 2035r. wskaźnik przeciętnego trwania życia kobiety zwiększy się do 82,9 (79,7 w 2007r.), mężczyzny odpowiednio do 79,7 (71,0 w 2007r.) (Szymańczak 2012). Dla większości populacji wiek dojrzały jest początkiem procesu inwolucji motorycznej. Bez stałej aktywności rekreacyjnej, sportowej, turystycznej i higienicznego trybu życia jest on niestety nieunikniony. Wydaje się więc, że procesom tym powinny towarzyszyć równie intensywne poszukiwania optymalnych rozwiązań w zakresie tworzenia „społeczeństwa równych szans”. Bardzo ważna jest w tej sytuacji aktywność państwa, a także instytucji pozarządowych w tworzeniu warunków, w których zarówno osoby z niepełnosprawnością jak i ludzie nie dotknięci żadną z form upośledzenia fizycznego lub psychicznego, mogliby uczestniczyć w życiu społecznym, ekonomicznym i kulturalnym na równych prawach. Niewątpliwie, szansę taką stwarza Konwencja o Prawach Osób Niepełnosprawnych sporządzona 13 grudnia 2006 roku w Nowym Jorku, a ratyfikowana przez Polskę 6 września 2012 roku.

#### 4.3.3. Piśmiennictwo

1. Andersen LB, Harro M, Sardinha LB. (2006), Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet*, 368 (9532), 299-304.

2. **Bergier B.** (2003), O potrzebie aktywności ruchowej. Przykłady zabaw i gier. W: Zabawy i gry ruchowe w sporcie dla wszystkich, (red.) U. Parnicka, K. Piech. ZWWFiS, Biała Podlaska, 17-21.
3. **Bergier B.** (2014), Place and role of physical activity in the lives of the elderly and disabled people. *Health Problems of Civilization*, 8 (2), 15-19.
4. **Bergier B.**, Bergier J., Grudniewski T. (2007), Free time of the disabled from eastern provinces of Poland. W: *Promocja zdrowia w różnych okresach życia*, (red.) W. Śladkowski, *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, vol. LXII, Suppl. XVIII, N. 1. 46 Sectio D Medicina, Lublin, 196-200.
5. **Bergier B.**, Bergier J., Kubińska Z. (2010), Environmental determinants of participation in tourism and recreation of people with varying degrees of disability. *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part A*, 73 (17), 1134-1140.
6. **Bergier B.**, Bergier J., Paprzycki P. (2014), Level and determinants of physical activity among school adolescents in Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21 (1), 75-78.
7. **Bergier B.**, Bergier J., Wojtyła A. (2012), Various aspects of physical activity among Lithuanian adolescents. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 19 (4), 775-779.
8. **Bergier B.**, Kajczuk A. (2014), Postawy studentów Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej wobec osób z niepełnosprawnością. *Rozprawy Społeczne*, VIII (2), 55-61.
9. **Bergier B.**, Kubińska Z., Bergier J. (2013a), Interests and needs for participation in tourism among disabled from eastern regions of Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 20 (4), 807-811.
10. **Bergier B.**, Kubińska Z., Bergier J. (2013b), Sports and recreational activities of the disabled from eastern regions of Poland. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 60, 30-39.
11. **Bergier B.**, Maciejewicz R. (1998), Aktywność ruchowa dziewcząt z wybranych klas szkoły podstawowej i ponadpodstawowej w różnych typach lekcji wychowania fizycznego. W: *Lekcja wychowania fizycznego. Materiały XXVI Konferencji Naukowo-Metodycznej AWF w Poznaniu*, (red.) M. Bronikowski, W. Muszkieta, T. Olejniczak, AWF, Poznań, 62-74.
12. **Bergier B.**, Niżnikowska E., Stępień E., Szepeluk A., Bergier J. (2013), Physical activity of students their leisure time and physical fitness self-assessment. *Antropomotoryka*, 23 (64), 41-47.
13. **Bergier B.**, Pańczuk A. (2005a), Formy aktywności preferowane i podejmowane w czasie wolnym przez studentów kierunków turystyki i rekreacji oraz pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej. W: *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*, (red.) Z. Kubińska, B. Bergier PWSZ w Białej Podlaskiej, 167-175.
14. **Bergier B.**, Pańczuk A. (2006a), Aktywność ruchowa studentów kierunku turystyki rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej. W: *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*, (red.) D. Nałęcka, M. Bytniewski, PWSZ, Biała Podlaska, 198-205.

15. **Bergier B.**, Pańczuk A. (2006b), Potrzeby zaspokajane przez studentów turystyki i rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej poprzez aktywność ruchową. W: Teoria i praktyka rekreacji ruchowej, (red.) D. Nałęcka, M. Bytniewski, PWSZ, Biała Podlaska, 206-213.
16. **Bergier B.**, Prokop A. (2001), Postrzeganie osób niepełnosprawnych w społeczeństwie. W: Praca, sport i wypoczynek osób niepełnosprawnych. Materiały z Ogólnopolskiej Konferencji Naukowo-Metodycznej w Białej Podlaskiej, (red.) J. Bergier, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, Biała Podlaska, 35-43.
17. **Bergier B.**, Prokop A. (2002), Postawy studentów Instytutu Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej wobec osób niepełnosprawnych Rocznik Naukowy ZWWF, T. IX Biała Podlaska, 115-135.
18. **Bergier B.** Prokop A. (2003) Sytuacja osób niepełnosprawnych na tle historycznego rozwoju społecznego. W: Sport powszechny w integracji z niepełnosprawnymi we wspólnej Europie, (red.) J. Bergier, PWSZ Biała Podlaska, 51-56.
19. **Bergier B.** (red.) (2010), Physical activity in disease prevention and health promotion. Pope John II University in Biała Podlaska Institute of Health. Biała Podlaska, ISBN 978-83-61044-05-5, 347.
20. **Bergier B.** (red.) (2011), Physical activity in health and disease. Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska, Institute of Health, Biała Podlaska, wrzesień, ISBN 978-83-61044-37-6, 147.
21. **Bergier B.** (red.) (2012), Social and health-related aspects of physical activity. Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska, Institute of Health, Biała Podlaska, wrzesień, ISBN 978-83-61044-34-5, 121.
22. **Bergier B.**, Stępień E., Niżnikowska E., Bergier J. (2014), Aktywność fizyczna kobiet i mężczyzn studiujących w Państwowej Szkole Wyższej w Białej Podlaskiej, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 20 (2), 166-170.
23. **Bergier B.**, Tsos A., Bergier J. (2014), Factors determining physical activity of Ukrainian students. Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 21 (3), 613-616.
24. Bergier J., **Bergier B.**, Kubińska Z. (2012a), Free time and the physical activity of nurses. Antropomotoryka, 58, 1-6.
25. Bergier J., **Bergier B.**, Soroka A., Kubińska Z. (2010), Aktywność fizyczna pielęgniarek z uwzględnieniem ich wieku. Medycyna Ogólna, 4, 16, (XLV), 595-605.
26. Bergier J., **Bergier B.**, Tsos A. (2012b), Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine. Human and Health, VI (2), 131-137.
27. Bergier J., **Bergier B.**, Tsos A. (2015), Physical activity and heating habits among female students from Ukraine. Health Problems of Civilization, 9 (2), 5-12.
28. Bergier J., Kapka-Skrzypczak L., Biliński P., Paprzycki P., Wojtyła A. (2012c), Physical activity of Polish adolescents and young adults according to IPAQ: a population based study. Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 19 (1), 109-115.
29. Bergier J., Kubińska Z., **Bergier B.** (2012d), Aktywność fizyczna pielęgniarek z uwzględnieniem wykształcenia. Turystyka i Rekreacja, 8, 145-151.

30. Bergier J., Żbikowski J., Stelmach M. (2007), Salubrious Values of Sport and Recreational Activities in the Option of Disable Inhabitants of Rural Areas of the Lublin Province. *Polish Journal of Environmental Studies*, 16, 5c, Part 2, 769-772.
31. Biernat E. (2011), Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy. Na przykładzie wybranych grup zawodowych. *Szkoła Główna Handlowa*.
32. Blair S., Cheng Y., Holder J. (2001), Is physical activity Or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 379-399.
33. Booth M.L. (2000), Assessment of Physical Activity: An International Perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (Suppl 2), 114-120.
34. Bouchard C., Blair S.N., Haskell W.L. (red.) (2007), *Physical Activity and Health*, Human Kinetics, Champaign.
35. Bujanowska-Fedak M.M., Kumiega P., Sapilak B.J. (2013), Assessment of functional capacity of elderly persons in family practice based on selected scale tests. *Family Medicine and Primary Care Review*, 15 (2), 76-79.
36. Burns N., Paterson K., Watson N. (2009), An inclusive outdoors? Disabled people's experiences of countryside leisure services. Source: *Leisure Studies*, 28 (4), 403-417.
37. Chiang L., Zhang P., Casebolt K. (2013), A Comparison of College Students' Physical Activity Levels between Taiwan and the United States. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 10 (2), 49-60.
38. Craig C.L., Marshall A.L., Sjostrom M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis J.F., Oja P. (2003), International Physical Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 1381-1395.
39. Demel M. (1973), *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*. Sport i Turystyka, Warszawa.
40. Demel M., Skład A. (1974), *Teoria wychowania fizycznego*. PWN, Warszawa.
41. Drabik J., Resiak M. (red.) (2010), *Styl życia w promocji zdrowia*. AWFIS Gdańsk.
42. Drygas W. (2006), Czy „siedzący” tryb życia nadal stanowi zagrożenie dla zdrowia społeczeństwa polskiego? *Medycyna Sportowa*, 22, 111-116.
43. Drygas W., Kwaśniewska M., Szcześniewska D., Kozakiewicz K., Głuszek J., Wiercińska E., Wyrzykowski B., Kurjata P. (2005), Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski. Wyniki Programu WOBASZ. *Kardiologia Polska*, 63 (supl. 4), 363-640.
44. Feedson P., Bowles H.R., Troiano R., Haskell W. (2012), Assessment of physical activity using wearable monitors: recommendations for monitor calibration and use in the field. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44 (Suppl 1), 1-4.
45. Freeman I., Selmi N. (2010), French versus Canadian Tourism: Response to the Disabled. *Journal of Travel Research*, 49 (4), 471-485.
46. Gabryelewicz T., Mandacka M. (2013), Effects of physical activity on cognitive in older adults and the course of alzheimer's disease. *Aktualności Neurologiczne*, 13 (1), 56-61.
47. Gómez L.F., Duperly J., Lucumí D.I., Gámez R., Venegas A.S. (2005), Physical activity levels in adults living in Bogota (Columbia), prevalence and associated factors. *Gaceta Sanitaria*, 19, 206-213.

48. Grabowski H. (1997), Teoria fizycznej edukacji. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
49. Gray J.A., Zimmerman I.L., Rimmer I.H. (2012), Built environment instruments for walkability, bikeability, and recreation: disability *and* universal design relevant? *Disability and Health Journal*, 5 (2), 87-101.
50. Janssen I. (2007), Physical activity guidelines for children and youth. *Canadian Journal of Public Health*, 98 (Suppl 2), 109-121.
51. Kerr I.L., Dattilo I., O'Sullivan D. (2012), Use of recreation activities as positive coping with chronic stress and mental health outcomes associated with unemployment of people with disabilities. *Work*, 43 (3), 279-292.
52. Knapik A., Rottermund J., Myśliwiec A., Plinta R., Gruca M. (2011), Aktywność fizyczna a samoocena zdrowia osób w starszym wieku. *Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie*, 2, 195-204.
53. Kopeć G., Sobień B., Podolec M., Para M., Rubis P., Klosinska A., Lalik P., Karch I., Podolec P. (2007), The level of knowledge and sources of information about cardiovascular risk factors in the Polish population. *Acta Cardiologica*, 62 (6), 631-632.
54. Kubińska Z., **Bergier B.**, Bergier J. (2011), Uczestnictwo w turystyce i rekreacji ruchowej osób niepełnosprawnych zamieszkałych w miastach i wsiach województwa lubelskiego. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 17 (46), (4), 189-193.
55. Kubińska Z., **Bergier B.**, Bergier J. (2013), Usage of leisure time by disabled males and females from the Lublin Region. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 20 (2), 341-345.
56. Kubińska Z., **Bergier B.**, Żbikowski J. (2007), Forms of Free - Time Activity of the Disabled Living in Urban Areas of Eastern Poland. W: *Physical Education and Sports – Teachers Preparation and Their Employability in Europe*, (red.) B. Antala, Bratislava: Comenius University, Faculty of Physical Education and Sports Slovak Scientific Society for Physical Education and Sports, 577-583.
57. Lee I.M., Paffenbarger R.S. (2000), Associations of light, moderate, and vigorous intensity physical activity. The Harvard Alumni Health Study. *American Journal of Epidemiology*, 151, 293-299.
58. Mynarski W., Rozpara M., Królikowska B., Puciato D., Graczykowska B. (2012), Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej. Oficyna Wydawnicza PO, Opole.
59. Niżnikowska E., Bergier J., **Bergier B.**, Stępień E. (2014), The year of study and the physical activity of students of selected fields of study at state school of higher education in Biała Podlaska. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 6, (2) 67-75.
60. Nowak M. (2008), Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia kobiet. Seria: Monografie, 374, AWF Poznań.
61. Osiński W. (2011), Teoria wychowania fizycznego. AWF, Poznań.
62. Osiński W. (2013), Gerokinezyjologia. Nauka i praktyka aktywności fizycznej w wieku starszym. Wydawnictwo Lekarskie. PZWL, Warszawa.

63. Pańczuk A., **Bergier B.** (2005a), Aktywność ruchowa jako podstawowy czynnik zdrowego stylu życia studentów kierunku pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej. W: Promocja zdrowia w hierarchii wartości. *Annales, Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Sectio D Medicine*, (red.) K. Turowski, S. Spisacka, Vol. LX, Suppl. N 1, Lublin, N 4, 220-223.
64. Pańczuk A., **Bergier B.** (2005b), Świadomość potrzeb i korzyści wynikających z aktywności rekreacyjnej studentów kierunków turystyki i rekreacji oraz pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej. W: *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*, (red.) Z. Kubińska, B. Bergier PWSZ w Białej Podlaskiej, 160-166.
65. Pedišić Ž., Rakovac M., Bennie J., Jurakić D., Bauman A.E. (2014), Levels and correlates of domain-specific physical activity in university students: Cross-sectional findings from Croatia. *Kinesiology*, 46 (1), 12-22.
66. Pengpid S., Peltzer K. (2013), Physical inactivity and associated factors among university students in South Africa. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD)*, 19 (1), 143-153.
67. Roman-Vinas B., Serra-Majem L., Hagstromer M., Ribas-Barba L., Sjostrom M., Segura-Cardona R. (2010), International Activity Questionnaire: Reliability and validity in a Spanish population. *European Journal of Sport Science*, 10 (5), 297-304.
68. Sebastiao E., Gobbi S., Chodzko-Zajko W., Schwingel A., Papini C.B., Nakamura P.M., Netto A.V., Kokubun E. (2012), The International Physical Activity Questionnaire-long form overestimates, self-reported physical activity of Brazilian adults. *Public Health*, 126 (11), 967-975.
69. Shephard R.J., Aoyagi Y. (2010), Objective monitoring of physical activity in older adults: clinical and practical implications. *Physical Therapy Reviews*, 15, 170-182.
70. Sirkka A., Merlampi S., Koivisto A., Leinonen M., Leino M. (2012), User experience of mobile controlled games for activation, rehabilitation and recreation of elderly physically impaired. *Studies in Health Technology and Informatics*, 177, 289-95.
71. Stępień E., **Bergier B.**, Bergier J., Niżnikowska E. (2014), Zależność między poziomem aktywności fizycznej studentów PSW w Białej Podlaskiej a kierunkiem ich studiów. *Medycyna Sportowa / Polish Journal of Sports Medicine*, 3 (4), 30, 189-198.
72. Stępień E., **Bergier B.**, Niżnikowska E., Bergier J. (2015), Selected factors differentiating the forms of physical activity taken up or expected by the students of PSW in Biała Podlaska. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 10 (2), 87-94.
73. Suchomel A., Sigmundova D., Frömel K. (2008), The lifestyle of the inhabitants of the Liberec region. *Human Movement*, 9 (1), 19-26.
74. Szymańczak J. (2012), Starzenie się polskiego społeczeństwa – wybrane aspekty demograficzne. W: *Starzenie się społeczeństwa polskiego*, (red.) G. Ciura, W. Zgliczyński, *Studia BAS* 2 (30), 9-28.
75. Terminologia turystyczna. Zalecenia WTO. Warszawa, ONZ-WTO, 1995, 3.
76. Tsos A., **Bergier B.**, Bergier J. (2014), Physical activity, physical development and eating habits within the lifestyle of students from Ukraine. *Health Problems of Civilization*, 8 (4), 46-53.



77. Winiarski R. (red.) (2011), *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*. Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa.
78. Wolańska T. (1997), *Leksykon. Sport dla wszystkich – rekreacja ruchowa*. AWF, Warszawa.
79. World Health Organization (2010), *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland, WHO Press.
80. Woynarowska B. (2006), *Wybrane zagadnienia w sporcie dzieci i młodzieży*. W: *Medycyna Sportowa*, (red.) A. Jegier, K. Nazar, A. Dziak, PTMS, Warszawa, 174-233.
81. <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/268566>, 27. 07. 2015 r.

## 5. Omówienie pozostałych osiągnięć naukowo-badawczych

### 5.1. Krótka charakterystyka prac opublikowanych po uzyskaniu stopnia doktora nauk o kulturze fizycznej i chronologiczny wykaz publikacji

Badania sprawności fizycznej były jednym z pierwszych obszarów zainteresowań, które podejmowałam. Był to również temat mojej rozprawy doktorskiej, na podstawie której przygotowałam artykuł: *Struktura sprawności fizycznej chłopców i mężczyzn w wybranych grupach wieku* (Bergier B. 1996b). Prowadząc zajęcia z metodyki wychowania fizycznego, szczególnie zainteresował mnie okres wczesnoszkolny, stąd decyzja dotycząca podjęcia badań ciągłych sprawności fizycznej Testem Międzynarodowym, uczniów klas tradycyjnych i sportowych. Niewątpliwie ważnym motywem podjęcia tych badań był również fakt uczestnictwa w nich moich dzieci, które były wówczas uczniami klas o rozszerzonym programie wychowania fizycznego. W piśmiennictwie niewiele jest tego typu badań (ciągłych), stąd duża ich wartość (Bergier B., Bergier J. 1992, 1993a, Bergier B. 2002a, Bergier J., Bergier B. 2003).

Zastanawiałam się też, czy w procesie wychowania fizycznego nie lepiej (kontrolnie), zamiast Testu Międzynarodowego wykorzystać Test Pilicza, składający się tylko z trzech prób. Szukając odpowiedzi na to pytania porównałam wyniki obu testów (Bergier B., Kałkucki, Litwińczuk 1999).

Uczestnictwo w projekcie badawczym: *Środowiskowe uwarunkowania zmian w rozwoju fizycznym i sprawności dzieci młodzieży ze wschodnich regionów* (badania statutowe DS. 69) zakończyłam publikacjami (Bergier J., Bergier B. 2006, Litwiniuk, Bergier B., Zaradkiewicz 2006, Bergier B., Danielewicz 2009, Danielewicz, Bergier B. 2009).

Będąc nauczycielem metodyki wychowania fizycznego zagadnieniami dotyczącymi lekcji wychowania fizycznego na różnych poziomach edukacji zajmowałam się teoretycznie

i praktycznie. Uczestnictwo w edukacji fizycznej uczniów w młodszym wieku szkolnym od lat wzbudzało wśród teoretyków i praktyków wychowania fizycznego wiele kontrowersji. Rzeczywiście, jest to okres dużych możliwości dziecka, nie zawsze jednak właściwie rozwijanych przez pedagogów. Autorskie opracowania i propozycje dotyczące tego okresu zawarłam w publikacjach (Bergier B., Gałęcki 1996, Bergier B., Kubińska 1998, Bergier B. 2001, 2002b).

W ramach projektu badawczego *Kształtowanie umiejętności ruchowych oraz ich wykorzystanie w działaniach prosomatycznych i prozdrowotnych młodzieży szkolnej*, (projekt nr DS. 104), wspólnie z zespołem przygotowano 3 publikacje (Bergier B., Gałęcki, Litwiniuk, Zaradkiewicz 2009, Zaradkiewicz, Kurpeta, Bergier B. 2010, Gałęcki, Zaradkiewicz, Kurpeta, Bergier B. 2011), które uzupełniono zagadnieniami dotyczącymi prakseologicznych ogniw procesu uczenia się i nauczania czynności motorycznych (Zaradkiewicz T., Bergier B., Zaradkiewicz J. 2009).

Edukacja fizyczna jest doskonałą płaszczyzną do wychowania dzieci i młodzieży. Realizując ten proces, nauczyciele wychowania fizycznego napotykają wiele trudności wychowawczych, szczególnie na etapie gimnazjalnym. Jakże są ich przyczyny, z jakimi trudnościami muszą się zmagać i jak próbują je przewyciężać opisano w trzech pracach (Bergier B., Gajewska-Moś 2007, 2008, 2009).

Podstawą właściwego przebiegu procesu wychowawczego jest współpraca rodziny i szkoły. Będąc współorganizatorką konferencji *Kultura fizyczna i rodzina* (Bergier B., Kałuża 1996) przygotowałam doniesienie na temat: *Rodzina i szkoła podstawą edukacji w zakresie kultury fizycznej* (Bergier B. 1996a) oraz dotyczące współpracy szkoły z rodziną w procesie wychowania do rekreacji (Bergier B. 2003).

Bardzo istotny jest również temat dotyczący efektywności lekcji wychowania fizycznego i postrzeganie szkoły przez uczniów i nauczycieli. Informacje na temat oceny lekcji wychowania fizycznego pochodzące od uczniów nie są zbyt optymistyczne. Badając to zagadnienie wykorzystywałam między innymi pomiar czasu aktywności uczniów podczas lekcji wychowania fizycznego oraz sport-tester jako narzędzie oceny intensywności lekcji (Bergier B., Bergier J. 1993b, Bergier B., Maluchnik 1996, Bergier B., Maciejewicz 1998). Informacje te dopełniają moje badania dotyczące opinii dziewcząt i nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w bialskich szkołach, na temat realizacji edukacji fizycznej dziewcząt (Bergier B., Flisiak A., Flisiak M. 2012, 2015). Podejmowałam też próby opracowania propozycji

wykorzystywania nowych przyrządów i przyborów (np. „kombisystem i kombikwadrat”) w zajęciach sportowych (Bergier B., Bergier J. 1996, Bergier B., Gałęcki 1996).

Wprowadzenie reformy systemu edukacji w 1999r. było dużym zaskoczeniem dla nauczycieli. Jaką wiedzę na ten temat posiadali wówczas nauczyciele wychowania fizycznego, jakie emocje im towarzyszyły i jakie podejmowali działania, opisałam charakteryzując ich postawy wobec reformy edukacji (Kubińska, Bergier B. 2002). Byłam też współautorką opracowań dotyczących postrzegania szkoły, nauczycieli i rówieśników, przez uczniów szkół wiejskich i planów dotyczących ich dalszej edukacji (Huk-Wieliczuk, Bergier B. 2003a, 2003b, 2004).

Wprowadzone w latach 1999 i 2009 reformy edukacji bardzo mocno eksponowały szkolną promocję zdrowia, stąd obecność tej tematyki również w moich badaniach (Kubińska, Bergier B. 2003). Dotyczą one postrzegania współpracy rodziny i szkoły w zakresie promocji zdrowia przez rodziców (Bergier B., Czermińska 2003, 2004), nauczyciela wychowania fizycznego jako animatora zdrowego stylu życia (Bergier B., Pańczuk 2005b), czynników ryzyka zdrowia w środowisku i zainteresowaniach studentów (Kubińska, Pańczuk, Bergier B., 2008), zdrowia i integracji w edukacji fizycznej wczesnoszkolnej oraz edukacji fizycznej i sportowej w procesie wychowania fizycznego (Bergier B., Kubińska 2011, Kubińska, Danielewicz, Bergier B. 2011), nawyków żywieniowych i postrzegania ciała wśród młodzieży (Kapka-Skrzypczak i in. 2012) oraz dbałości o zdrowie studentów wychowania fizycznego i zdrowia publicznego (Kubińska, Bergier B. 2013).

Publikacje dotyczące problematyki wykorzystania czasu wolnego z uwzględnieniem zdrowego stylu życia już w znacznej części opisałam, w tym miejscu tylko je uzupełnię. Pamiętając o podstawowych funkcjach aktywności fizycznej a szczególnie funkcji stymulacyjnej i kompensacyjnej, przeprowadziłam badania dotyczące wykorzystania czasu wolnego na aktywność rekreacyjną i turystyczną przez przedsiębiorców (Bergier J., Bergier B., Kubińska 2005), pracowników ochrony zdrowia (Bergier J., Kubińska, Bergier B. 2010, Bergier J., Bergier B., Kubińska 2012), studentów turystyki i rekreacji oraz pielęgniarstwa (Bergier B., Pańczuk 2005a, Pańczuk, Bergier B. 2005 a, b, Bergier B., Pańczuk, 2006a, b) i kobiet w wieku 25-50 lat (Bergier B., Kałuża 1997, Kałuża, Bergier B., Bytniewski 1997). Na temat rekreacji ruchowej w rodzinie wypowiadały się również dzieci i ich rodzice (Bergier B., Szczepaniuk 2009). Ponieważ w kształtowaniu właściwych postaw do rekreacji bardzo ważna jest wiedza, zbadalam również świadomość studentów na temat żywienia osób

aktywnych ruchowo (Bergier B., Tworek 2006, Tworek, Bergier B. 2006, Pańczuk, Bergier B. 2005b). Byłam też jedną z redaktorek monografii *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce* (Kubińska, Bergier B. 2005) oraz współautorką działu *Vademecum obozowicza – lato*, dotyczącego żeglarstwa jachtowego (przedmiotu realizowanego na obozie letnim, który prowadzę od ponad 40 lat (Jackowski i in. 2000).

Chronologiczny wykaz publikacji opisanych w rozdz. 5.1.

1. **Bergier B.**, Bergier J. (1992), Dynamika rozwoju sprawności fizycznej chłopców klas młodszych. W: Realizacja funkcji zdrowotnych kultury fizycznej w praktyce pedagogicznej. Materiały z Konferencji Naukowej, (red.) K. Górniak, Biała Podlaska, Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu, 109-116.
2. **Bergier B.**, Bergier J. (1993a), Dynamika rozwoju sprawności fizycznej chłopców w wieku 7 – 12 lat. Badania ciągłe. Rocznik Białskopodlaski, 1, 209-216.
3. **Bergier B.**, Bergier J. (1993b), Sport-tester jako narzędzie kontroli intensywności lekcji wychowania fizycznego. Lider, 4, 13-14.
4. **Bergier B.** (1996a), Rodzina i szkoła podstawą edukacji w zakresie kultury fizycznej (na przykładzie wypowiedzi studentów II roku studiów stacjonarnych IWFIS w Białej Podlaskiej). W: Kultura fizyczna a rodzina. Materiały z Ogólnopolskiej Konferencji Naukowo – Metodycznej, (red.) S. Arasymowicz, Biała Podlaska, 259-266.
5. **Bergier B.** (1996b), Struktura sprawności fizycznej chłopców i mężczyzn w wybranych grupach wieku. Rocznik Naukowy, 2, 95-110.
6. **Bergier B.**, Bergier J. (1996), Nowe przyrządy i przybory (kombisystem i kombikwadrat) w zajęciach sportowych uczniów. Lider, 12, 27-29.
7. **Bergier B.**, Gafecki J. (1996), Wykorzystanie nietypowych przyborów i przyrządów w zajęciach ruchowych przedszkolaków. W: Korektywa w przedszkolu. Konferencja Metodyczna, Biała Podlaska, (red.) K. Górniak, S. Arasymowicz, Warszawa, PTNKF, 6-7.
8. **Bergier B.**, Kałuża K. (1996), Informacja: Ogólnopolska Konferencja – Kultura fizyczna a rodzina. Rocznik Naukowy, 2, 169-171.
9. **Bergier B.**, Maluchnik G. (1996), Wybrane aspekty efektywności lekcji wychowania fizycznego. Lider, 2, 18-21.
10. **Bergier B.**, Kałuża K. (1997), The motor activity of women at the age of 25-50. W: Woman and Sport. Precongress of Thirteen International Congress of the International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women, (red.) Z. Wyżnikiewicz-Kopp. AWF Gdańsk, 109-116.
11. Kałuża K., **Bergier B.**, Bytniewski M. (1997), Sport-tester as the instrument of motor recreation activities intensity of women. W: Woman and Sport. Precongress of Thirteen International Congress of the International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women, (red.) Z. Wyżnikiewicz-Kopp, AWF Gdańsk, 166-171.
12. **Bergier B.**, Kubińska Z. (1998), Niecierpliwy głód ruchu. Edukacja i Dialog, 10, 40-41.

13. **Bergier B.**, Maciejewicz R. (1998), Aktywność ruchowa dziewcząt z wybranych klas szkoły podstawowej i ponadpodstawowej w różnych typach lekcji wychowania fizycznego. W: Lekcja wychowania fizycznego. Materiały XXVI Konferencji Naukowo-Metodycznej (red.) M. Bronikowski, W. Muszkieta, T. Olejniczak, AWF Poznań, 62-74.
14. **Bergier B.**, Kałkucki T., Litwińczuk M.W. (1999), Test Międzynarodowy i Test Pilicza w diagnozowaniu sprawności fizycznej dzieci i młodzieży wybranych środowisk wiejskich. W: Uwarunkowania rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży wiejskiej, (red.) J. Zagórski, R. Cieśliński, M. Skład, H. Popławska, Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Rocznik Naukowy, Tom VI, Supl. 1, 481-488.
15. Jackowski J., Parnicki F., Wyciszewicz J., **Bergier B.**, Litwiniuk A. (2000), Przedmioty realizowane na obozie letnim, żeglarstwo jachtowe W: Vademecum obozowicza – lato, (red.) F. Parnicki, Wydawnictwo AWF Warszawa, 92-121.
16. **Bergier B.** (2001), Wychowanie fizyczne w edukacji zintegrowanej. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 3, 2-3.
17. **Bergier B.** (2002a), Dynamika rozwoju sprawności fizycznej dziewcząt w wieku 10-14 lat. Badania ciągłe. Lider, 6, 6-9.
18. **Bergier B.** (2002b), Kształcenie zintegrowane szansą na lepszą realizację potrzeb rozwojowych dziecka, poprzez zabawy i gry ruchowe. W: Zabawy i gry ruchowe w wychowaniu fizycznym, (red.) S. Arasymowicz, K. Piech. Biała Podlaska, 31-35.
19. Kubińska Z., **Bergier B.** (2002), Postawy nauczycieli wychowania fizycznego wobec reformy edukacji. Rocznik Naukowy, IX, 301-310.
20. **Bergier B.** (2003), Współpraca szkoły z rodziną w procesie wychowania do rekreacji. W: Rekreacja w rodzinie. TKKF Warszawa, 38-43.
21. **Bergier B.**, Czermińska A. (2003), Współpraca rodziny i szkoły w zakresie promocji zdrowia w opinii rodziców uczniów klas szóstych ze szkół podstawowych w Sierpcu i w Susku. W: Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej, (red.) J. Zagórski, M. Skład. Instytut Medycyny Wsi. Lublin, 382-389.
22. Bergier J., **Bergier B.** (2003), Physical fitness of girls aged 7-14 years attending traditional classes and those with the increased number of physical education lessons (continuous research). In Telesna Vychova a Sport v Tretom Tisicroci. Elektronicky zbornik Medzinarodnej vedeckej konferencie. Presovska Univerzita. Presov, 295-299.
23. Huk-Wieliczuk E., **Bergier B.** (2003a), Plany dotyczące dalszej edukacji młodzieży wiejskiej z Południowego Podlasia. W: W trosce o integralne wychowanie, (red.) M. Nowak, T. Ożóg, A. Rynio, Wydawnictwo KUL, Instytut Pedagogiki, Lublin, 407-413.
24. Huk-Wieliczuk E., **Bergier B.** (2003b), Pozytywne postrzeganie szkoły szansą lepszego przygotowania uczniów do dorosłego życia. W: W trosce o integralne wychowanie, (red.) M. Nowak, T. Ożóg, A. Rynio, Wydawnictwo KUL, Instytut Pedagogiki Lublin, 415-421.
25. Kubińska Z., **Bergier B.** (2003), Pojęcie i rozumienie zdrowia - lekcja wychowania zdrowotnego. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 3, 9-10.
26. **Bergier B.** Czermińska A. (2004), Szkolna promocja zdrowia w opinii rodziców uczniów klas szóstych ze szkół podstawowych w Sierpcu i w Susku (woj. mazowieckie).

- W: Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej, (red.) J. Zagórski, H. Popławska, M. Skład, Instytut Medycyny Wsi – Lublin, 368-375.
27. Huk-Wieliczuk E., **Bergier B.** (2004), Uczniowie szkół wiejskich o szkole, nauczycielach, rodzicach i rówieśnikach. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2, 29-32.
  28. **Bergier B.**, Pańczuk A. (2005a), Formy aktywności preferowane i podejmowane w czasie wolnym przez studentów kierunków turystyki i rekreacji oraz pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej. W: *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*, (red.) Z. Kubińska, B. Bergier PWSZ w Białej Podlaskiej, 167-175.
  29. **Bergier B.**, Pańczuk A. (2005b), Nauczyciel wychowania fizycznego animatorem zdrowego stylu życia w opinii studentów II i III roku studiów stacjonarnych Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. W: *Promocja zdrowia w hierarchii wartości. Annales, Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Sectio D Medicine*, (red.) K. Turowski, S. Spisacka, Vol. LX, Suppl. N 1, Lublin, 93-97.
  30. Bergier J., **Bergier B.**, Kubińska Z. (2005), Czas wolny przedsiębiorców z Białej Podlaskiej i jego wykorzystanie. W: *Promocja zdrowia w hierarchii wartości. Annales, Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Sectio D Medicine*, (red.) K. Turowski, S. Spisacka, Vol. LX, Suppl. N 1, Lublin, 98-101.
  31. Kubińska Z., **Bergier B.** (red.) (2005), *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej.
  32. Pańczuk A. **Bergier B.** (2005a), Aktywność ruchowa jako podstawowy czynnik zdrowego stylu życia studentów kierunku pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej. W: *Promocja zdrowia w hierarchii wartości. Annales, Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Sectio D Medicine*, (red.) K. Turowski, S. Spisacka, Vol. LX, Suppl. N 1, Lublin, N 4, 220-223.
  33. Pańczuk A., **Bergier B.** (2005b), Świadomość potrzeb i korzyści wynikających z aktywności rekreacyjnej studentów kierunków turystyki i rekreacji oraz pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej. W: *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*, (red.) Z. Kubińska, B. Bergier, PWSZ w Białej Podlaskiej, 160-166.
  34. **Bergier B.**, Pańczuk A. (2006a), Aktywność ruchowa studentów kierunku turystyki i rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej. W: *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*. (red.) D. Nałęcka, M. Bytniewski, PWSZ, Biała Podlaska, 198-205.
  35. **Bergier B.**, Pańczuk A. (2006b), Potrzeby zaspokajane przez studentów turystyki i rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej poprzez aktywność ruchową. W: *Teoria i praktyka rekreacji ruchowej*, (red.) D. Nałęcka, M. Bytniewski, PWSZ, Biała Podlaska, 206-213.
  36. **Bergier B.**, Tworek D. (2006), Żywnienie osób aktywnych ruchowo w świadomości studentów kierunku turystyki i rekreacji. *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*, 2, 12-14.
  37. Bergier J., **Bergier B.** (2006), Tendencies in endurance development among children and youth from eastern Poland. W: *Studies In Physical Culture And Tourism*, (red.) W. Lipoński, P. Krutki; University School of Physical Education in Poznań. Vol. XIII, Supplement: International Scientific Conference Aging and Physical Activity: Applications to Fitness, Sport and Health, 127-129.

38. Litwiniuk E., **Bergier B.**, Zaradkiewicz T. (2006), Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna chłopców 10-18 letnich z Zamojszczyzny. W: Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej, (red.) J. Saczuk AWF w Warszawie, ZWWF w Białej Podlaskiej, Tom II, Biała Podlaska, 74-84.
39. Tworek D., **Bergier B.** (2006), Wiedza studentów turystyki i rekreacji na temat prawidłowego żywienia osób aktywnych ruchowo. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 8-9, 8-11.
40. **Bergier B.**, Gajewska-Moś D. (2007), Trudności wychowawcze podczas lekcji wychowania fizycznego w opinii nauczycieli, pedagogów szkolnych i dyrektorów gimnazjów w Zamościu. Rocznik Naukowy, XIV, 21-32.
41. **Bergier B.**, Gajewska-Moś D. (2008), Przyczyny trudności wychowawczych występujących podczas lekcji wychowania fizycznego w opinii nauczycieli, pedagogów i dyrektorów szkół gimnazjalnych Zamościa. Rozprawy Naukowe, II, 69-83.
42. Kubińska Z., Pańczuk A., **Bergier B.** (2008), Czynniki ryzyka zdrowia w środowisku i zainteresowaniach białskich studentów. W: Współczesne zagrożenia zdrowia, (red.) M. Koziół-Montewka, S. Spisacka. Wydawnictwo PWSZ w Białej Podlaskiej, 477-488.
43. **Bergier B.**, Danielewicz J. (2009), Changes in speed development in boys and girls from the eastern regions of Poland in the years 1985-2007. W: Somatic development, physical fitness and health status of rural children and adolescents, (red.) H. Popławska. University of Physical Education in Warsaw Faculty of Physical Education in Biała Podlaska, 329-338.
44. **Bergier B.**, Gajewska-Moś D. (2009), Overcoming educational difficulties at classes of physical education in the opinion of teachers, pedagogues and headmasters of junior high schools. Rozprawy Naukowe, III, 225-242.
45. **Bergier B.**, Gałęcki J., Litwiniuk E., Zaradkiewicz T. (2009), Realization of the process of teaching motor skills to high school students of Lublin Province. W: Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym i sporcie. Contemporary trends in physical education and sport, (red.) J. Urniaż, Olsztyńska Szkoła Wyższa, 33-48.
46. **Bergier B.**, Szczepaniuk A. (2009), Rekreacja ruchowa w rodzinie w opinii dzieci i ich rodziców. W: Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia, (red.) Z. Kubińska, D. Nałęcka, PWSZ w Białej Podlaskiej Instytut Zdrowia, Biała Podlaska, 61-74.
47. Danielewicz J., **Bergier B.** (2009), Select environmental determinants of the speed level of boys and girls from eastern parts of Poland. W: Somatic development, physical fitness and health status of rural children and adolescents, (red.) H. Popławska. University of Physical Education in Warsaw Faculty of Physical Education in Biała Podlaska, 317-328.
48. Zaradkiewicz T., **Bergier B.**, Zaradkiewicz J. (2009), Prakseologiczne ogniwa procesu uczenia się i nauczania czynności motorycznych. W: Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym i sporcie, (red.) J. Urniaż, Olsztyńska Szkoła Wyższa, Olsztyn, 23-32.

49. Bergier J., Kubińska Z., **Bergier B.** (2010), The recreational and tourism activity of health sector workers. W: Physical activity in disease prevention and health promotion, (red.) B. Bergier, Pope John II University in Biała Podlaska Institute of Health, 35-44.
50. Zaradkiewicz T., Kurpeta W., **Bergier B.** (2010), Teaching movement-views of physical education teachers. Polish Journal of Sport and Tourism, 17 (2), 97-104.
51. **Bergier B.**, Kubińska Z. (2011), Zdrowie i integracja w edukacji fizycznej wczesnoszkolnej. W: Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, (red.) J. Ślężyński. AWF w Katowicach, 379-388.
52. Gałecki J., Zaradkiewicz T., Kurpeta W., **Bergier B.** (2011), Activities of physical education teachers in the process of forming motor skills of the students. Polish Journal of Sport and Tourism, 18 (1), 33-44.
53. Kubińska Z., Danielewicz J., **Bergier B.** (2011), Edukacja zdrowotna i sportowa w procesie wychowania fizycznego. W: Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej, (red.) J. Ślężyński. AWF w Katowicach, 389-399.
54. **Bergier B.**, Flisiak A., Flisiak M. (2012), Physical education classes with the schoolgirls of Biała Podlaska schools. Polish Journal of Sport and Tourism, 19 (2), 141-150.
55. Bergier J., **Bergier B.**, Kubińska Z. (2012), Free time and the physical activity of nurses. Antropomotoryka, 58, 1-6.
56. Kapka-Skrzypczak L., **Bergier B.**, Diatczyk J., Niedźwiecka J., Biliński P., Wojtyła A. (2012), Dietary habits and body image perception among Polish adolescents and young adults – a population based study. Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 19 (2), 299-308.
57. Kubińska Z., **Bergier B.** (2013), Dbałość o zdrowie w opinii studentów wychowania fizycznego i zdrowia publicznego z uczelni w Białej Podlaskiej. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 19 (3), 251-254.
58. **Bergier B.**, Flisiak A., Flisiak M. (2015), Nauczyciele wychowania fizycznego o edukacji fizycznej dziewcząt. Rozprawy Społeczne, IX (1), 50-56.

## 5.2. Wystąpienia oraz prace w komitetach organizacyjnych i naukowych podczas konferencji międzynarodowych i krajowych

Wyniki prowadzonych przeze mnie badań prezentowane były na 19 konferencjach międzynarodowych i 21 krajowych.

Konferencje międzynarodowe:

1. **Bergier B.**, Bergier J. Verschiedene Aspekte der Effektivitat der Sportstunden. Medzinarodna Vedecka Konferencia. Telesny rozvoj a pohybova vykonnost deti a mladeze. Presov 7-9 novembra 1996, Slovakia.
2. **Bergier B.**, Kałuża K. The motor activity of women at the age of 25-50. Precongress of Thirteen International Congress of the International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women. AWF Gdańsk, 1997.



3. Kałuża K., **Bergier B.**, Bytniewski M. Sport-tester as the instrument of motor recreation activities intensity of women. Precongress of Thirteen International Congress of the International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women. AWF Gdańsk, 1997.
4. Bergier J., **Bergier B.** Physical fitness of girls aged 7-14 years attending traditional classes and those with the increased number of physical education lessons (continuous research). Medzinarodna Vedecka Konferencia. Presovska Univerzita. Presov, 2003.
5. **Bergier B.** Czermińska A. Szkolna promocja zdrowia w opinii rodziców uczniów klas szóstych ze szkół podstawowych w Sierpcu i w Susku (woj. mazowieckie). Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej. Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej, 2004.
6. Bergier J., **Bergier B.** Tendencies in endurance development among children and youth from eastern Poland. International Scientific Conference Aging and Physical Activity, Applications to Fitness, Sport and Health, University School of Physical Education in Poznań, 2006.
7. Kubińska Z., **Bergier B.**, Żbikowski J. Forms of Free-Time Activity of the Disabled Living in Urban Areas of Eastern Poland. Physical Education and Sports-Teachers Preparation and Their Employability in Europe-Bratislava: Comenius University, Faculty of Physical Education and Sports Slovak Scientific Society for Physical Education and Sports, 2007.
8. Danielewicz J., **Bergier B.** Select environmental determinants of the speed level of boys and girls from eastern parts of Poland. V Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej. Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego, Biała Podlaska, 2008.
9. **Bergier B.**, Danielewicz J. Changes in speed development in boys and girls from the eastern regions of Poland in the years 1985-2007. V Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej. Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego, Biała Podlaska, 2008.
10. Kubińska Z., **Bergier B.** The Active Tourists` Lifestyle in Students` Opinion. Physical Activity and Sport in Changing society: Research, Theory, Practice and Management, Sport Science Conference, 2010, Riga, Latvia.
11. **Bergier B.**, Kapusta K. Dancing as a form of recreation and health promotion of high school students. I Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Współczesny człowiek w zdrowiu i chorobie. Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej, 2010.
12. Bergier J., Kubińska Z., **Bergier B.** The recreational and tourism activity of health sector workers. I Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Współczesny człowiek w zdrowiu i chorobie. Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej, 2010.
13. Kubińska Z., Stachyra A., **Bergier B.** Marketing mix w działalności gospodarstw agroturystycznych. Fizyczne wychowania, sport i kultura zdrowia u nowoczesnemu społeczeństwu. Łuck, Wolinskij Nacjonalnyj Uniwersytet, 2011.
14. Bergier J., **Bergier B.**, Kubińska Z. Leisure time and nurses` physical activity. 12th International Scientific Conference of Sport Kinetics. Cracow, 2011.

15. Wojtyła A., **Bergier B.**, Bergier J. Aktywność fizyczna młodzieży w wieku reprodukcyjnym oraz kobiet ciężarnych - badania populacyjne w Polsce. I Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Zróżnicowanie aktywności fizycznej społeczeństw. Instytut Medycyny Wsi w Lublinie i Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej, 2012.
16. Bergier J., Paprzycki P., **Bergier B.** Poziom i determinanty aktywności fizycznej młodzieży szkolnej w Polsce. II Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Aktywność fizyczna i odżywianie w poprawie stanu zdrowia ludności. Instytut Medycyny Wsi w Lublinie i Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej, 2013.
17. **Bergier B.**, Bergier J. Aktywność sportowo-rekreacyjna osób niepełnosprawnych ze wschodnich województw Polski. II Międzynarodowa Konferencja Naukowa Aktywność fizyczna i odżywianie w poprawie stanu zdrowia ludności. Instytut Medycyny Wsi w Lublinie i Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej, 2013.
18. **Bergier B.**, Bergier J. Zróżnicowanie aktywności fizycznej studentek i studentów z Ukrainy. III Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Aktywność fizyczna w zdrowym stylu życia. Instytut Medycyny Wsi w Lublinie i Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej, 2014.
19. **Bergier B.**, Kajczuk A. Postawy studentów Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej wobec osób z niepełnosprawnością. I Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Wyzwania i dylematy fizjoterapii. Państwowa Szkoła Wyższa Biała Podlaska, 2014.
20. Bergier J., **Bergier B.**, Tsos A. Aktywność fizyczna i jej związki z odżywianiem studentów na Ukrainie. IV Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Aktywność fizyczna i odżywianie w zdrowym stylu życia. Instytut Medycyny Wsi w Lublinie i Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej, 2015.

Konferencje krajowe:

1. Arasymowicz S., **Bergier B.** Program kultury fizycznej w świetle opinii nauczycieli na przykładzie województwa białkopodlaskiego. Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Methodyczna w Białej Podlaskiej. Warsztat pracy nauczyciela wychowania fizycznego – stan i perspektywy. 1984.
2. **Bergier B.**, Bergier J. Sprawność motoryczna dzieci zbiorczych szkół gminnych makroregionu środkowo-wschodniego. Ogólnopolska Konferencja. Wychowanie fizyczne – dzień dzisiejszy i perspektywy. AWF Warszawa, 1988.
3. **Bergier B.**, Bergier J. Ocena wytrzymałości ogólnej dzieci szkół podstawowych makroregionu środkowo-wschodniego. Ogólnopolska konferencja naukowa. Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. AWF Katowice, 1989.
4. **Bergier B.**, Bergier J. Dynamika rozwoju sprawności fizycznej chłopców klas młodszych. Ogólnopolska konferencja naukowa. Realizacja funkcji zdrowotnych kultury fizycznej w praktyce pedagogicznej. Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, 1989.
5. **Bergier B.**, Maluchnik G. Wybrane aspekty efektywności lekcji wychowania fizycznego. Przeglądowa Konferencja Naukowa, AWF Warszawa, 1995.

6. **Bergier B.** Rodzina i szkoła podstawą edukacji w zakresie kultury fizycznej (na przykładzie wypowiedzi studentów II roku studiów stacjonarnych. Ogólnopolska Konferencja Naukowo – Metodyczna. Kultura fizyczna a rodzina. Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, 1994.
7. **Bergier B.**, Gałęcki J. Wykorzystanie nietypowych przyborów i przyrządów w zajęciach ruchowych przedszkolaków. Konferencja Metodyczna. Korektywa w przedszkolu. Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, 1996.
8. **Bergier B.**, Maciejewicz R. Aktywność ruchowa dziewcząt z wybranych klas szkoły podstawowej i ponadpodstawowej w różnych typach lekcji wychowania fizycznego. XXVI Konferencja Naukowo-Metodyczna. Lekcja wychowania fizycznego. AWF Poznań, 1997.
9. **Bergier B.**, Prokop A. Postrzeganie osób niepełnosprawnych w społeczeństwie. Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Metodyczna. Praca, sport i wypoczynek osób niepełnosprawnych. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej, 2001.
10. Bergier J. **Bergier B.** Z badań nad wytrzymałością dzieci i młodzieży szkolnej. Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Akademia Medyczna, Lublin, 2004.
11. Bergier J. **Bergier B.** Turystyka jako szansa rozwoju Euroregionu Bug. Rozwój obszarów przyrodniczych w kontekście funkcjonowania Euroregionów. PWSZ Biała Podlaska, 2004.
12. **Bergier B.**, Pańczuk A. Nauczyciel wychowania fizycznego animatorem zdrowego stylu życia w opinii studentów II i III roku studiów stacjonarnych Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej. Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin, 2005.
13. Bergier J., **Bergier B.**, Kubińska Z. Czas wolny przedsiębiorców z Białej Podlaskiej i jego wykorzystanie. Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin, 2005.
14. Pańczuk A., **Bergier B.** Aktywność ruchowa jako podstawowy czynnik zdrowego stylu życia studentów kierunku pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej. Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin, 2005.
15. **Bergier B.** Pańczuk A. Formy aktywności preferowane i podejmowane w czasie wolnym przez studentów kierunków turystyki i rekreacji oraz pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej. Ogólnopolska Konferencja Naukowa, Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. PWSZ w Białej Podlaskiej, 2005.
16. Pańczuk A., **Bergier B.** Świadomość potrzeb i korzyści wynikających z aktywności rekreacyjnej studentów kierunków turystyki i rekreacji oraz pielęgniarstwa PWSZ w Białej Podlaskiej. Ogólnopolska Konferencja Naukowa. Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. PWSZ w Białej Podlaskiej, 2005.
17. Litwiniuk E., **Bergier B.**, Zaradkiewicz T. Rozwój fizyczny i sprawność fizyczna chłopców 10-18 letnich z Zamojszczyzny. AWF w Warszawie, ZWWF w Białej Podlaskiej, 2006.
18. **Bergier B.**, Pańczuk A. Aktywność ruchowa studentów kierunku turystyki rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej. Ogólnopolska Konferencja Naukowa, Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. PWSZ, Biała Podlaska, 2006.

19. **Bergier B.**, Pańczuk A. Potrzeby zaspokajane przez studentów turystyki i rekreacji PWSZ w Białej Podlaskiej poprzez aktywność ruchową. Ogólnopolska Konferencja Naukowa, Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce. PWSZ Biała Podlaska, 2006.
20. **Bergier B.**, Bergier J., Grudniewski T. Czas wolny osób niepełnosprawnych ze wschodnich województw Polski. Promocja zdrowia w różnych okresach życia. Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Lublin, 2007.
21. **Bergier B.**, Szczepaniuk A. Rekreacja ruchowa w rodzinie w opinii dzieci i ich rodziców. Ogólnopolska Konferencja Naukowa, Rekreacja ruchowa w edukacji i promocji zdrowia. PWSZ Biała Podlaska, 2008.
22. **Bergier B.**, Kowalczyk A. Dwór w Suchej – polskie dziedzictwo kulturowe w opinii turystów. Konferencja Naukowa, Pomniki dziedzictwa kulturowego jako produkt turystyczny. Dziedzictwo kulturowe szansą rozwoju turystyki w regionie. Akademia Europejska na rzecz Euroregionu Karpackiego, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Uniwersytet Rzeszowski, Leżajsk, 2008.
23. **Bergier B.**, Gałęcki J., Litwiniuk E., Zaradkiewicz T. Realization of the process of teaching motor skills to high school students of Lublin Province. Konferencja Naukowa. Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym i sporcie. Olsztyńska Szkoła Wyższa, 2009.
24. Zaradkiewicz T., **Bergier B.**, Zaradkiewicz J. Prakseologiczne ogniwa procesu uczenia się i nauczania czynności motorycznych. Konferencja Naukowa. Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym i sporcie. Olsztyńska Szkoła Wyższa, 2009.
25. **Bergier B.**, Kubińska Z. Zdrowie i integracja w edukacji fizycznej wczesnoszkolnej. Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. AWF Katowice, 2011.
26. Kubińska Z., Danielewicz J., **Bergier B.** Edukacja zdrowotna i sportowa w procesie wychowania fizycznego. Efekty kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej. AWF Katowice, 2011.
27. Bergier J., **Bergier B.** Przegląd badań własnych dotyczących aktywności fizycznej różnych grup społecznych i zawodowych. IV Ogólnopolska Konferencja Naukowa Polskiego Towarzystwa Nauk Społecznych o Sporcie, Sport i turystyka w zwierciadle wartości społecznych. AWF Kraków, 2014.
28. **Bergier B.**, Bergier J. Aktywność fizyczna a sposób odżywiania studentek z Ukrainy. Ogólnopolska konferencja naukowa. Aktywność fizyczna, sprawność i żywienie, w trosce o zdrowie, jakość życia i perspektywy naukowej integracji. AWF Poznań, 2015.

Jako członek komitetu organizacyjnego lub prowadzący sekcje tematyczne, uczestniczyłam w przygotowaniu następujących konferencji:

- Ogólnopolska Konferencja Naukowo-Metodyczna „*Kultura fizyczna a rodzina*” (11-12 XI 1994r.), PTNKF, AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej. Byłam odpowiedzialna za sekcję *Współdziałanie szkoły z rodziną*.

- I Konferencja Naukowo-Metodyczna „*Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*” (5-6 IX 2005r.), Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej, Zakład Turystyki i Rekreacji. (Komitet organizacyjny).
  
- II Międzynarodowa Konferencja Naukowa „*Współczesny człowiek w zdrowiu i chorobie*” (8-9 IX 2011r.), Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II Białej Podlaskiej, Instytut Zdrowia. (Komitet organizacyjny).
  
- III Międzynarodowa Konferencja Naukowa „*Współczesny człowiek w zdrowiu i chorobie*” (6-7 IX 2012r.), Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II Białej Podlaskiej, Instytut Zdrowia. (Komitet organizacyjny).
  
- I Międzynarodowa Konferencja Naukowa „*Zróżnicowanie aktywności fizycznej społeczeństw*” (28-29 V 2012r.), Instytut Medycyny Wsi w Lublinie i Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej (prowadzenie sekcji tematycznej).
  
- II Międzynarodowa Konferencja Naukowa „*Aktywność fizyczna i odżywianie w poprawie stanu zdrowia ludności*” (28-29 V 2013r.), Instytut Medycyny Wsi w Lublinie i Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej (prowadzenie sekcji tematycznej).
  
- I Międzynarodowa Konferencja Naukowa. „*Wyzwania i dylematy fizjoterapii*” (17-18 II 2014r.), Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej (prowadzenie sekcji tematycznej).

### 5.3. Udział w projektach badawczych

#### Projekty zrealizowane

1980 - 1990 - *Struktura sprawności fizycznej i metody jej oceny*. Problem Węzłowy 10,7 – *Optymalizacja systemu kultury fizycznej jako podstawy kształcenia zdrowia i sprawności fizycznej*, pod kierunkiem prof. dra hab. Stefana Pilicza AWF Warszawa. Praca zakończona rozprawą doktorską.

1986 - 1994 badania własne (ciągłe) *Dynamika rozwoju sprawności fizycznej uczniów Szkoły Podstawowej nr 2 w Białej Podlaskiej (od klasy I - 1986 do kl. VIII - 1994)*.

2004 - 2008 - *Środowiskowe uwarunkowania zmian w rozwoju fizycznym i sprawności dzieci i młodzieży ze wschodnich regionów Polski w latach 1985-2005*. Badania statutowe DS. 69 AWF Warszawa, Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej.

2007 - 2009 - *Kształtowanie umiejętności ruchowych oraz ich wykorzystanie w działaniach prosomatycznych i prozdrowotnych młodzieży szkolnej*. Badania finansowane przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, projekt nr DS. 104.

2006 - 2007 - *Społeczne uwarunkowania udziału w turystyce i rekreacji ruchowej osób niepełnosprawnych z terenów wschodniej Polski*. Problem badawczy realizowany przez Instytut Turystyki i Rekreacji Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej, finansowany przez PFRON.

2013 - 2014 - *Aktywność fizyczna, rozwój fizyczny i nawyki żywieniowe różnych grup społecznych i zawodowych w Polsce i za granicą*. Grant badawczy realizowany w ramach Badań Własnych Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej.

Projekty w trakcie realizacji

02.2015 - 01. 2016 - Projekt międzynarodowy (wyszehradzki) *Aktywność fizyczna i rekreacyjna oraz sposób odżywiania młodzieży szkolnej i studenckiej z Polski, Czech, Słowacji i Węgier*. Badania 2400 uczniów w wieku 15-17 lat i 2400 studentów studiów licencjackich zakończono w czerwcu 2015r. Po dokonaniu obliczeń statystycznych przygotowywane będą publikacje do czasopism z listy A.

- 2015 - 2017 - Projekt badawczy - *Styl i jakość życia a wybrane aspekty stanu fizycznego kobiet aktywnych zawodowo w wieku od 50 do 64 lat*. Projekt zatwierdzony przez Komisję Bioetyki AWF w Katowicach. Do września 2015r. przygotowanie do badań empirycznych (zakup aparatury), analiza materiału teoretycznego. Projekt realizowany w ramach Funduszu Grantów na Badania Własne w Państwowej Szkole Wyższej w Białej Podlaskiej, kierownik projektu prof. nadzw. dr hab. Krystyna Gawlik.

5.4. Udział w Komitecie redakcyjnym czasopism (załącznik nr 8)

Od 2014 r. jestem członkiem Rady Naukowej czasopisma „Rozprawy Społeczne”, które jest kwartalnikiem z aktualną oceną 4 pkt. MNiSW.

Od 2014 r. jestem redaktorem tematycznym działu „Physical Activity” w czasopiśmie „Health Problems of Civilization”, które posiada wartość 4 pkt. MNiSW.

5.5. Członkostwo w międzynarodowych i krajowych towarzystwach naukowych

Od 1982 r. członek Polskiego Towarzystwa Naukowego Kultury Fizycznej legitymacja nr 1246  
Oddział w Białej Podlaskiej,  
od 2013 r. członek Polskiego Towarzystwa Nauk Społecznych o Sporcie,  
od 2013 r. członek Międzynarodowego Towarzystwa Nauk Społecznych o Sporcie,  
od 2013 r. członek Polskiego Towarzystwa Higienicznego, Oddział Terenowy w Białej  
Podlaskiej.

#### 5.6. Recenzowanie prac w czasopismach krajowych

Do tej pory wykonałam recenzje prac do następujących czasopism:

- Annals of Agricultural and Environmental Medicine (3)
- Antropomotoryka (1)
- Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu (3)
- Human and Health (3), obecnie Health Problems of Civilization (1)

#### 5.7. Redakcje monografii

1. Kubińska Z., **Bergier B.** (red.) *Rekreacja ruchowa w teorii i praktyce*. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Białej Podlaskiej, 2005, ISBN83-923366-0-7, s. 263.
2. **Bergier B.** (red.) *Physical activity in disease prevention and health promotion*. Pope John II University in Biała Podlaska Institute of Health. Biała Podlaska, 2010, ISBN 978-83-61044-05-5, s. 347.
3. **Bergier B.** (red.) *Physical activity in health and disease*. Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska, Institute of Health, Biała Podlaska, wrzesień 2011, ISBN 978-83-61044-37-6, s. 147.
4. **Bergier B.** (red.) *Social and health-related aspects of physical activity*. Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska, Institute of Health, Biała Podlaska, wrzesień 2012, ISBN 978-83-61044-34-5, s. 121.

### 6. Osiągnięcia dydaktyczne, nagrody i wyróżnienia

Pracując w AWF Warszawa, Zamiejscowy Wydział Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej byłam autorką programów dydaktycznych z metodyki wychowania fizycznego i opiekunem studentów odbywających praktyki pedagogiczne w szkołach podstawowych i średnich, obecnie podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

Od 1992 - 2011 r. wypromowałam 90. magistrów i 56. licencjatów w AWF w Warszawie, Wydział WF i Sportu w Białej Podlaskiej.

Od 2004 r. wypromowałam 30. magistrów i 134. licencjatów w Państwowej Szkole Wyższej w Białej Podlaskiej.

Byłam recenzentką 140 prac licencjackich i 120 magisterskich oraz 10 prac prezentowanych przez studentów podczas Konferencji Studenckich Kół Naukowych organizowanych przez Państwową Szkołę Wyższą im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, Zakład Turystyki i Rekreacji.

Byłam opiekunem naukowym studentów kierunku Turystyki i Rekreacji PSW w Białej Podlaskiej przygotowujących prace prezentowane na Konferencjach Studenckich Kół Naukowych.

Byłam współorganizatorką piętnastu edycji konkursów na najlepszą lekcję wychowania fizycznego prowadzonych przez studentów Zamiejscowego Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej (bardzo często laureatów ogólnopolskich konkursów).

Jestem współautorką Vademecum obozowicza - lato. Przedmioty realizowane na obozie letnim, żeglarstwo jachtowe. Wydawnictwo AWF Warszawa, 2000, s. 92-121.

Ponad 40 lat popularyzuję żeglarstwo jachtowe prowadząc szkolenia studentów wychowania fizycznego oraz turystyki i rekreacji w ramach zajęć na obozach letnich.

Aktualnie pracuję również w Zespole ds. Zapewnienia Jakości Kształcenia oraz w Wydziałowej Komisji ds. Jakości Procesu Dyplomowania, działających w Wydziale Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych Państwowej Szkoły Wyższej im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej, w Katedrze Kultury Fizycznej i Fizjoterapii.

#### Zdobyte nagrody i wyróżnienia

- 02.09.1992 r. - Srebrny Krzyż Zasługi - AWF w Warszawie, ZWWF i Sportu w Białej Podlaskiej,
- 18.08.2000 r. - Złoty Krzyż Zasługi - AWF w Warszawie, ZW WF i Sportu w Białej Podlaskiej,
- 13.08.2014 r. - Medal Komisji Edukacji Narodowej - Państwowa Szkoła Wyższa w Białej Podlaskiej

Nagrody otrzymane za osiągnięcia naukowo-dydaktyczne



2005 r. - nagroda indywidualna I stopnia Rektora Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej

2006 r. - nagroda indywidualna II stopnia Rektora Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej,

2007 r. - nagroda indywidualna III stopnia Rektora Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej,

2013 r. - nagroda indywidualna I stopnia Rektora Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej,

2014 r. - nagroda indywidualna I stopnia Rektora Państwowej Szkoły Wyższej w Białej Podlaskiej

### **7. Podstawowe dane bibliometryczne**

Oświadczam, iż jestem autorką/współautorką 6 prac z listy filadelfijskiej.

Mój sumaryczny impact factor opublikowanych prac wyniósł **11,247**, a liczba punktów według MNiSW jest równa **425**.

Liczba cytowań w bazie Web of Science (bez autocytowań): 10

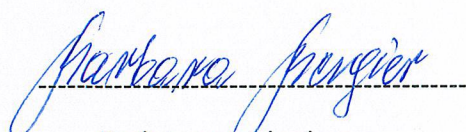
Indeks Hirscha - na podstawie bazy Web of Science (bez autocytowań): 1

Liczba cytowań w bazie Web of Science (łącznie z autocytowaniami): 13

Indeks Hirscha - na podstawie bazy Web of Science (łącznie z autocytowaniami): 2

Pełny wykaz bibliometryczny przedstawiono w załączniku nr 7.

Biała Podlaska 15 sierpnia 2015 r.

  
-----  
Podpis wnioskodawcy